

ESCUELA DE BIODANZA DEL ECUADOR

Sistema Rolando Toro **International Biocentric Foundation**



Biodanza como espacio integrador en el proceso de crecimiento humano

Monografía para optar por el título de Profesor de Biodanza

Hernando Gálvez Arango, S. J.

Quito, abril de 2007

INTRODUCCIÓN

Antes de entrar, directamente, en el tema de esta monografía, agradezco a mis profesoras de Biodanza, Myriam Sofía y Loly, todo lo que me han transmitido y con lo cual me he enriquecido, a lo largo de estos años de formación.

A Loly y el grupo de Biodanza de Quito, mi reconocimiento y gratitud por haberme recibido con tanta amabilidad y apertura en su Escuela.

Al grupo de Bogotá, un recuerdo lleno de agradecimiento por todas las experiencias compartidas, durante nuestra formación, y por el ánimo que siempre me dieron para continuar y no dejar comenzado el camino emprendido el año 2.000, además de toda su amistad y cariño.

Mi trabajo de monografía pretende hacer una síntesis personal de lo que Biodanza me ha aportado y lo que yo, por otro lado he ido reflexionando. Aceptar o rechazar un sistema de crecimiento humano, globalmente, sería haber pasado por él, superficialmente, o haber estado vacío al abordarlo. Creo que he pasado por Biodanza, dialécticamente; no me he tragado enteros todos sus conceptos, sino que los he "masticado" muy conscientemente, para incorporar lo asimilable y rechazar lo que he creído que reñía con mis opciones de vida.

En el primer capítulo, identifiqué los principales valores y la metodología que propone Rolando Toro, en su modelo teórico, y busco la forma de integrarlos con mis valores, proponiendo a Jesucristo como paradigma de vida, vinculándolo con el sistema de pensamiento evolutivo de un gran científico jesuita, Padre Teilhard de Chardin.

En Biodanza he encontrado elementos que han enriquecido mi visión de las dimensiones de la personalidad humana, tema que siempre me ha interesado., sintetizándolos en torno a la integración psicofisiológica, psicológica, social y espiritual.

En el segundo capítulo me ocupé de describir, evaluar y sintetizar las ocho sesiones de práctica para culminar mi formación como facilitador de biodanza.

PARTE PRIMERA

Referentes teóricos

1. Posición ante los valores de Rolando Toro

Este trabajo es un esfuerzo, de parte mía, por hacer claridad en mi pensamiento, respetando del pensamiento del Maestro Rolando Toro, quien me merece admiración por su visión amplia, abarcante y totalizante. Encuentro en su pensamiento una auténtica *Weltanschauung* porque toca todos los aspectos del crecimiento integral de una persona; sus líneas de vivencia no son otra cosa que la descripción de todas las dimensiones de un ser humano; y los ejes del Modelo Teórico recorren toda la existencia, desde la pluralidad de los elementos cósmicos hasta la plenitud a que puede llegar como ser humano; una especie de Alfa y Omega del Universo.

Hacia esa plenitud se va avanzando, mediante las líneas de vivencia que se ejercitan en los talleres de Biodanza, fluctuando, en cada una en un eje horizontal que va de la consciencia (identidad) a la regresión.

El encuentro con Biodanza me ha enriquecido de diversas maneras, aunque encuentro divergencias con mi manera de pensar; no obstante es muchísimo más lo que encuentro integrable en mi mundo personal, que de lo que tomo distancia.

Valores de Rolando Toro

En la vida de un ser humano, como en Rolando, se toman opciones que obedecen a convicciones hondamente sentidas y se encarnan en determinados valores. Rolando aporta unos valores que quiere ver realizados en la humanidad: su valor central es la Vida y, de ahí, brota, en forma espontánea, el Principio Biocéntrico.

"La educación biocéntrica no tiene como prioridad la formación intelectual o tecnológica sino el desarrollo de pautas internas para vivir.

La imagen del ser humano propuesta por la educación biocéntrica es la del ser relacional, ecológico y cósmico. La materia de la educación biocéntrica es la vida. Es indispensable en nuestra cultura recuperar el sentimiento de sacralidad de la vida y el goce de vivir. El desarrollo de la afectividad, de la percepción ampliada y de la expansión de la conciencia ética, deben tener prioridad absoluta."¹

Es muy satisfactorio encontrar, en Biodanza, un Sistema de crecimiento humano con unos valores que yo he estado luchando por implantar y fundamentar en mi labor como formador en Fe y Alegría. La educación tradicional se ha centrado excesivamente en los valores del intelecto, dejando de lado el cultivo de la afectividad y el goce de la vida, sintiéndola y viviéndola como algo sagrado.

¹ Curso de Formación Docente de Biodanza, Educación Biocéntrica1, p. 4.

Me ha costado entender su posición, porque, para mí, el centro del Universo no es la Vida sino el Ser Humano; por lo tanto, mi visión es antropocéntrica y no biocéntrica. Son puntos de vista discutibles y, en torno a los cuales se podría debatir.

Tomando la Vida como centro, avanza Rolando hacia un segundo valor que es el desenvolvimiento (crecimiento) del Ser Humano; aquí entran en juego cinco líneas de vivencia: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Estas son las cinco modalidades en que se desenvuelve la vida, buscando con este devenir la plenitud que le ofrece el vivir.

La metodología que encuentra Rolando para que se dé este desenvolvimiento vital, es la Vivencia. Éste es, en mi opinión, su tercer valor. En este aspecto coincide con muchos otros promotores de crecimiento humano, que ubican la vivencia (la experiencia, el aquí y ahora), como su centro y punto de partida; entre otros, Fritz Perls, el fundador de la Psicoterapia Gestalt.

Y, en medio de estos valores, ¿en dónde quedaría la danza? En el mundo de los valores no hay una lógica lineal, un antes y un después; pienso que en sus búsquedas como psicólogo, descubrió, un tanto fortuitamente, que la danza podía ser un excelente medio para encarnar los valores anteriores.

Hay otros valores que dan fundamento e inspiración a la Biodanza y que rodean este núcleo central y que Rolando vincula con los Mitos Griegos y Romanos: El interés por la vinculación con los valores de la tierra, el enraizamiento en la vida, lo llevan a pensar en la diosa Demeter; el gusto y la eficacia del movimiento corporal armónico, la danza, la melodía y la música, los fundamenta en el Mito de Orfeo; y, finalmente, el placer sexual, el erotismo, la fiesta, los respalda con Dionisio (Baco); vinculado con este último valor, encuentra en los ritos de Eleusis una forma colectiva de celebración, que le fundamentan los encuentros de Biodanza.

Me parece que estos son los valores fundamentales de Rolando Toro y, por tanto, del Movimiento Biodanza.

Finalmente, propone a Cristo como arquetipo del amor por los prójimos, el respeto y la misericordia con los débiles. Creo que estos últimos valores reflejan su nostalgia por un régimen socialista con el que soñó Chile, en el gobierno de Salvador Allende.

La metodología de biodanza

Lo que aprecio más de Rolando, en mi caso personal, es la metodología de biodanza, el acento en la Vivencia como medio para el desenvolvimiento del ser humano; ahí es donde yo encuentro que la biodanza me ha aportado, tanto desde el punto de vista

teórico, como desde la praxis de biodanza: ha sido una oportunidad grande para mi crecimiento como persona, en términos de gustar la vida, vivenciada mediante la música, el ritmo, la melodía, las múltiples y variadas experiencias grupales y de pareja. Los ejercicios me han abierto perspectivas para integrar elementos de biodanza en mi trabajo como facilitador de grupos, tanto en la práctica estricta de talleres de biodanza, como en trabajos grupales con otras modalidades de crecimiento humano (trabajos pastorales, psicoterapéuticos con orientación gestáltica, grupos de orientación escolar y pedagógica, etc.)

Integración de mis valores con los de biodanza

Desde el punto de vista teórico, encuentro novedades y enriquecimiento en un campo que ha sido predilecto para mí y para lo cual he buscado e incursionado en otros sistemas de crecimiento humano: el tema del desarrollo e integración de la dimensión afectiva, con acento en la corporalidad. En mi trabajo me muevo, en el área psicoespiritual; y es ahí donde espero hacer mis integraciones; porque no me veo trabajando sólo en el área de biodanza; ése no ha sido mi propósito al formarme como facilitador de la misma.

Mis valores, por los cuales me juego la vida, están centrados en el seguimiento de Jesucristo. Es, desde Él, donde encuentro fundamento para el sentido de mi existencia, los valores como la vida y su interpretación, el crecimiento humano, y las líneas para su desenvolvimiento: el amor por el prójimo, la solidaridad, la lucha por la justicia, el diálogo con las diversas culturas; ahí encuentro una fuente de orientación para el desarrollo y profundización de las líneas de vivencia de biodanza: vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia.

Yo me siento llamado a integrar los valores de biodanza en mi vida; no podría ser de otra manera, porque no puedo vivir dos conjuntos de valores, por vías paralelas, sino buscar su encuentro. En mí se ha ido dando un diálogo intercultural: me he abierto a los valores y reclamos que hace biodanza al cristianismo y, a la vez, encuentro los valores del seguimiento de Jesucristo que son sólidos, profundos, llenos de promesas de vida y que plenifican las aspiraciones de un biodanzante. "*He venido, dice Jesús, para que tengan vida y la tengan en abundancia.*" Desde ese punto de vista, Jesús es el primer biocéntrico.

Jesucristo como eje de Crecimiento de la Creación y de la Humanidad

En el Nuevo Testamento de la Sagrada Escritura, se presenta a Jesucristo como *el Alfa y el Omega, principio y fin, el que era, el que es y el que será, soberano de todo.* (Apocalipsis 1, 8.) Realidad parecida a la que describe San Pablo, *Todo es de ustedes; ustedes son de Cristo y Cristo de Dios.* (1ª Carta a los Corintios 3,23.)

Más aún, en la Carta a los Romanos, el mismo Pablo afirma,

Porque estimo que los sufrimientos del tiempo presente no son comparables con la gloria que se ha de manifestar en nosotros. Pues la ansiosa espera de la creación desea vivamente la revelación de los hijos de Dios. La creación, en efecto, fue

sometida a la vanidad, no espontáneamente, sino por aquel que la sometió, en la esperanza de ser liberada de la servidumbre de la corrupción para participar en la gloriosa libertad de los hijos de Dios. Pues sabemos que la creación entera gime hasta el presente y sufre dolores de parto. Y no sólo ella; también nosotros, que poseemos las primicias del Espíritu, nosotros mismos gemimos en nuestro interior anhelando el rescate de nuestro cuerpo. (El subrayado es mío.)

En esta cita se ve, claramente, que para San Pablo hay un devenir evolutivo en ascenso hacia una liberación plenificante del universo; como he dicho, desde un punto Alfa (de imperfección) hacia un punto Omega (de plenitud). Se podría hablar de un pulsar entre dos polaridades. En Jesucristo encuentro un eje vertical, muy parecido al que propone Biodanza en su modelo teórico.

La visión evolutiva de Teilhard de Chardin

Teilhard de Chardin, jesuita como yo, que es conocido y citado por Rolando, propone un sistema de interpretación de la evolución humana, probablemente inspirándose en estos pasajes del Nuevo Testamento e integrando, así, los datos que le ofrecía las ciencias que trajinó: la antropología y la paleontología. Para Teilhard el universo en evolución avanza desde un punto Alfa hacia un punto Omega, inspirándose como queda dicho en el Nuevo Testamento.

La evolución, según Teilhard, atraviesa por diversos estadios y esferas:

Litosfera, (esfera de lo físico-químico)

Biosfera, (esfera de la aparición y evolución de la vida, especies, etc.)

Noosfera (aparición del ser humano, desarrollo y evolución de las culturas.)

Estas esferas han evolucionado por medio de procesos que las han hecho posibles:

Cosmogénesis (corresponde a los procesos que se dan en la Litosfera)

Biogénesis (Procesos de la biosfera)

Noogénesis (Procesos de la noosfera)

Cristogénesis (Extrapolación que hace Teilhard en prospectiva hacia el futuro de la Humanidad y el Universo.)

Jesucristo, para San Pablo -en la Biblia- es el Recapitulador del Universo, y considera que no sólo los seres humanos esperan una salvación, sino también el Cosmos. Salvación que no es concebida como un fenómeno que se dará al fin de los tiempos, sino una salvación que se da en el día a día de nuestra historia y que tendrá su plenitud al final. Salvación que consiste en acoger el don e impulsar la misión. Misión que consiste en difundir la salvación ofrecida por Jesucristo: que todos *tengamos vida* en plenitud.

En esa vida, tiene perfecta cabida la Biodanza, como medio de crecimiento del ser humano; en la salvación todo suma... En ese sentido biodanza es un ladrillo más de todos los posibles modos e instrumentos de crecimiento de la humanidad. Todos los

esfuerzos limpios y transparentes que conducen a la plenitud de la humanidad son bienvenidos en la escalada hacia la plenitud de los tiempos.

2. Integración de las dimensiones de la personalidad

2.1 Integración

La integración puede ser individual o grupal. Si hablamos de integración individual nos referimos a la forma en que diversas dimensiones son asumidas y vividas en la personalidad de un individuo. Allport la ha definido como:

"Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos."²

Esta definición indica: que la personalidad es de naturaleza cambiante; organización dinámica; que es algo interno, no de apariencia externa; que no es exclusivamente mental, ni exclusivamente neurológica sino que su organización exige el funcionamiento de mente y cuerpo como unidad; que los sistemas psicológicos son tendencias determinantes que dirigen y motivan la acción; que la conducta y el pensamiento son característicos de cada individuo, y que en ellos se refleja su adaptación al ambiente, a la vez que son formas de acción sobre él.

El proceso de integración comprende los ejercicios de integración motora, integración afectivo-motora, expresividad, comunicación afectiva, introducción a los ejercicios de regresión y a la caricia.³

Aunque en mi trabajo me refiero, prioritariamente, a la integración de la personalidad individual, viene muy bien citar algunos pensamientos de Rolando Toro, en torno a la *integración del grupo en biodanza*.

"En los primeros momentos de vida de un grupo, la cohesión entre los individuos es mínima; se puede hablar apenas de un agrupamiento de individuos. A medida que las sesiones transcurren y se establecen progresivamente las relaciones interhumanas, el grupo comienza a integrarse, es decir, se transforma en una entidad supraindividual.

Cada individuo presenta reacciones ambivalentes frente al grupo: lo teme, lo odia y lo ama al mismo tiempo; al entrar en el grupo expone su identidad a una serie de riesgos por el solo hecho de enfrentar identidades diferentes. Fenómenos de intensa proyección se facilitan a través de los grupos, hasta tal punto que podríamos decir que los demás pasan a representar las cualidades reprimidas inconscientes.

² <http://www.angelfire.com/ak/psicologia/personalidad.html>

³ Curso de Formación Docente de Biodanza, Metodología IV, p. 9

Así, dentro del grupo se proyectan el miedo al amor, el deseo de contacto, los impulsos agresivos, el temor al rechazo, etc.; al mismo tiempo se producen sentimientos de empatía y calor a distancia. Es natural, por lo tanto, que en las sesiones surjan componentes angustiosos y, al mismo tiempo, de atracción y afinidad, activándose distintos sistemas de defensa. Si el grupo sirve para la proyección de nuestro inconsciente reprimido, los mecanismos de defensa que normalmente utilizamos se van a revelar como en el negativo de un film.

En tanto que el grupo se integra para formar un organismo supraindividual, se va creando un sentimiento de solidaridad cada vez mayor y, al mismo tiempo, una sensación de peligro por la angustia de una posible separación.

El grupo de Biodanza es un catalizador de procesos integrativos y no un sistema de "elaboración analítico-verbal de síntomas".

El concepto de terapia en Biodanza no parte de los síntomas, sino de la parte sana. Se trata de reforzar los aspectos saludables y desenvolver las potencialidades a través de las cinco líneas de vivencia.

Biodanza trabaja con la parte sana del alumno, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida pero viviente necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad.

Biodanza está movida por una especie de "voluntad de luz para alumbrar la insistente tiniebla" (Artaud).

Si es posible hacer crecer la parte luminosa y saludable de un enfermo, la parte oscura (los síntomas) tienden a desaparecer."⁴

2.2 Dimensiones del crecimiento humano

Antes de entrar en el tema, incluyo una respuesta a una pregunta que formulé a algunas personas que hicieron Biodanza conmigo, en Bogotá; respecto a la integración personal, afirma lo siguiente:

"La búsqueda en eso de integrarme como ser humano tuvo un hito: el encuentro con biodanza. Fue como encontrar un espacio para ese continente, mi cuerpo, de los sentires de mi corazón. Fue la puerta para abrir mi corazón a los demás, a mis hermanos, a esos seres con los que claudicaba cada vez más en el intento de "relacionarme con ellos desde la mente, el discurso, la regla, la norma, los acuerdos racionales, las historias de vida acumuladas. Encontré ahí una clave para transmutar, convertir ese deseo interior desde el centro del corazón de conectarme con los otros y las otras, rozando muy de cerca unas genuinas y persistentes ganas de ser: solidarios, comprensivos, amorosos.

⁴ Curso de Formación Docente de Biodanza, Metodología V, p. 4 ss.

Y creo que fue porque Biodanza me ayudó a conectarme conmigo misma, aceptar mi cuerpo, mi forma, mi caminar, mi ser y así aceptar y contemplar a los otros como ese espacio y acto sagrado de vida en un creciente sentido de respeto y amor.

Trabajar en eso tan difícil que es dejarnos mirar a los ojos si creemos en que son el espejo del alma- y bajar a "delgadura" tal mis corazas que se renovaron mis formas de mirar, de relacionarme con mis creencias, con mi trabajo, con mis derechos y mis deberes.

Percibir con ojos cerrados las búsquedas en los movimientos y observarlos con otra mirada, como invita biodanza, a la vida, a ser, a aceptarnos y a vernos y tratarnos desde lo sano de cada quien y no desde los errores o debilidades."

Aunque trato el tema de la integración individual, debo advertir que ésta no se puede dar sino es en la vida de interrelación con otras personas; es impensable una integración de la personalidad aisladamente. En una persona que esté en el proceso de biodanza, se van dando, simultáneamente, los dos tipos de integración: a medida que se va integrando grupalmente, se está beneficiando de la interacción grupal para la integración de todas sus dimensiones de su personalidad.

2.3 Cuatro dimensiones principales de la integración individual

Cuando aparece el hombre en la evolución, se le llama *homo sapiens* ú *homo faber* (resaltando, como característica esencial su inteligencia o su capacidad de hacer o transformar los objetos); no se ha resaltado su capacidad desiderativa; yo hablaría, en primer lugar, del *homo desiderans* (hombre que desea.)

Nadie podrá negar que el factor que moviliza a una persona en la vida sea el deseo que está incluido como parte de su dimensión afectiva.

2.3.1 Integración psicofisiológica

En las profundidades del ser humano, encuentro que hay una tendencia de base que Carl Rogers, psicólogo humanista, ha llamado Tendencia a la Actualización; para mí esa tendencia es compleja y tiene componentes psicobiológicos, afectivos, cognitivos, espirituales. Es la base que dinamiza todo el desenvolvimiento de este ser que es el culmen de la creación evolutiva.

El mito adámico

El mito adámico puede servir de punto de partida de toda esta aventura de crecimiento y desarrollo de todas las dimensiones con que cuenta, en su riqueza, el ser humano.

Biodanza podría muy bien echar mano del mito adámico para subrayar la capacidad de desear del ser humano; el deseo que es el que da razón de su ímpetu vital (elan vital) de donde se desprenden todas las líneas de vivencia o dimensiones de su personalidad.

Veamos parte del relato del Mito Adámico: (*Génesis 1, 28 a 3, 24*)

3. [1]La serpiente era el más astuto de todos los animales del campo que Yahveh Dios había hecho. Y dijo a la mujer: «¿Cómo es que Dios os ha dicho: No comáis de ninguno de los árboles del jardín?» [2]Respondió la mujer a la serpiente: «Podemos comer del fruto de los árboles del jardín. [3]Mas del fruto del árbol que está en medio del jardín, ha dicho Dios: No comáis de él, ni lo toquéis, so pena de muerte.» [4]Replicó la serpiente a la mujer: «De ninguna manera moriréis. [5]Es que Dios sabe muy bien que el día en que comiereis de él, se os abrirán los ojos y seréis como dioses, conocedores del bien y del mal.» [6]Y como viese la mujer que el árbol era bueno para comer, apetecible a la vista y excelente para lograr sabiduría, tomó de su fruto y comió, y dio también a su marido, que igualmente comió.

La respuesta de la serpiente, que es astuta, se apoya en la *capacidad desiderativa* de la mujer; su deseo, en este caso es ser poderosa y grande como Dios. La mujer ve que el árbol es *bueno para comer, apetecible a la vista y excelente para lograr sabiduría...* El objeto de su *deseo* es sumamente atrayente para ella y es lo que la hace quebrantar la ley que Dios les ha puesto.

Más adelante el relato afirma:

[13]Dijo, pues, Yahveh Dios a la mujer: «¿Por qué lo has hecho?» Y contestó la mujer: «La serpiente me sedujo, y comí.»

La *seducción* se hace posible por el hecho de que la mujer es capaz de deseos; de dar y recibir afectos. Más explícita se hace la afirmación de su deseo en el final del relato:

[16]Yahvé Dios le dijo a la mujer: «Tantas haré tus fatigas cuantos sean tus embarazos: con dolor parirás los hijos. Hacia tu marido irá tu *apetencia*, y él te dominará.

La capacidad desiderativa es la que dinamiza y nutre, con su fuerza, los afectos, emociones y sentimientos en la persona humana.

No había logrado entender el por qué de la importancia que se le otorga al eje horizontal del modelo teórico de biodanza: me parece vislumbrar que es la energía desiderativa que pulsa entre dos polaridades: identidad (consciencia) y regresión. Si el deseo es la característica estructurante del ser humano, que importante es saberla regular y modular.

Escalada progresiva de las dimensiones de crecimiento humano

Se da integración, de acuerdo a un concepto de Rolando Toro, cuando hay un buen nivel de desarrollo de las cinco líneas de vivencia en Biodanza.

Las cinco líneas de vivencia tienen un piso o fundamento orgánico - fisiológico; se apoyan en el potencial genético de la persona. Estas fuerzas o potencialidades genéticas y biológicas tienen propiedades emergentes que hacen que tengan desarrollos en niveles superiores a ellas mismas y, mediante este desenvolvimiento, pasen a otro nivel, el psicológico, y de ahí, al espiritual.

Es de notar que el deseo se manifiesta, también, en diversos niveles, obedeciendo a la naturaleza propia del nivel o dimensión del ser humano en el que se actualice.

Como lo expresaba el Dr. Carlos Vasco, Coordinador de la "Comisión de sabios de Colombia", en el Gobierno del Dr. Gaviria, en una conferencia en la Asociación de Colegios Jesuitas, ACODESI, en el año 2002.

No hay nada en una célula que no se pueda reducir a física y química pero hay **propiedades emergentes** que hacen que el asunto sea tan complejo que no se pueda reducir a su nivel inferior. (Se refería al paso del estrato físico químico del ser humano a su nivel biológico y de éste al psicológico.)

Los diversos niveles: físico químico, biológico, psicológico, social, espiritual, se afectan mutuamente. Es decir, si hay una falla o un cambio en un nivel se ven interesados los otros niveles; hay acomodamientos relacionales.

Una sesión de biodanza puede causar modificaciones saludables que interesan la totalidad del biodanzante, quien, no necesariamente, es consciente del proceso revitalizador que está acaeciendo en su participación en el proceso de biodanza, supuesto que lo haga con constancia y periodicidad.

La biodanza es una actividad que produce un fuerte bombardeo de estímulos cerebrales que desencadenan múltiples procesos en los sistemas simpático y parasimpático y, desde ahí, afecta saludablemente todo el organismo. Al afectar vitalmente el organismo en su nivel físico químico y biológico, lógicamente, estimula la dimensión psicológica y espiritual del biodanzante. Lo mismo puede afirmarse en el sentido contrario: al adoptar un sentido renovado en el nivel actitudinal, por enfoques psico-espirituales más saludables, positivos, no represivos, se verá afectado, positivamente, el organismo en su nivel biológico.

Estos fenómenos se producen sin la persona hacer nada, conscientemente, por lograrlos. Sencillamente, el organismo posee una sabiduría intrínseca que lo lleva a autorregularse, desde que tenga los insumos necesarios para producir procesos saludables. Los insumos, aquí, son los estímulos musicales; las imágenes de armonía, felicidad, alegría de los integrantes del grupo; las caricias, los abrazos; los movimientos de todos los músculos interesados en la danza; el quietamiento del hemisferio izquierdo del cerebro y la excitación por estímulos creativos, simbólicos, emocionales del hemisferio derecho. Todo esto desencadena una autorregulación orgánica que lleva a revitalización total de la persona.

Hay personas que, espontáneamente, después de una sesión de biodanza, experimentan unas sensaciones tan saludables y agradables que han expresado, "me siento vivo/a." Es señal que el organismo les ha transmitido, en lenguaje corporal, mensajes de vitalidad inconfundible.

En el esquema propuesto arriba, se ve cómo se entrecruzan niveles y dimensiones; todas ellas son afectadas, simultáneamente, por un proceso de biodanza. Todo tiene que ver con todo. La vitalidad no es sólo un fenómeno biológico sino también cognitivo, afectivo y conductual. Si yo me siento fisiológicamente bien, dispongo de una base para sonreír a la vida, es decir, estaré de buen talante emocional; mis ideas podrán fluir con más propiedad, y mi comportamiento será entusiasta y vital. No así, si mi salud física está quebrantada; aflorarán las preocupaciones, mi trabajo se resiente y la totalidad de mi ser se afecta.

Las líneas de vivencia tienen un orden: Vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia. Esto quiere decir, que si la vitalidad es baja, las otras líneas se afectan en proporción a los bajones o deterioros de la vitalidad. Se puede decir, con propiedad, que la vitalidad es el piso y fundamento de las demás. De aquí se sigue, como conclusión obvia, que si hay mejoramientos en la línea de vitalidad, todas las otras líneas se benefician, y el ser humano lucirá más integrado, armónico y saludable.

En la conciencia creciente que vamos desarrollando sobre nosotros mismos y a la cual ayuda biodanza, me doy cuenta que soy un ser con fuerzas, impulsos, dinamismos -dentro de estos se ubican mis deseos pero a la vez, me percato que, en mí, se originan filias y fobias, gustos y disgustos, afectos y desafectos; soy un ser afectivo; no puedo ignorar, tampoco, una capacidad para razonar, pensar, argumentar, reflexionar; soy un ser con razón.

Indudablemente, al ser una persona pluridimensional, puede que haya privilegiado, a lo largo de mi vida, alguna de esas dimensiones con desmedro de las otras. Hay personas más instintivas, como también las hay muy afectivas, o en las cuales el elemento razón, ha primado sobre los otros. También se puede advertir, dando una mirada a diversos ambientes, grupos sociales, instituciones, que en ellas se dan acentos diversos en las dimensiones mencionadas. Hay instituciones en las que impera, en lenguaje freudiano, el ID (ejemplos son el boxeo, las galleras, carnavales, bares, deportes, turismo, modalidades de baile), otras que acentúan el EGO (ejemplos, la ciencia, la filosofía, investigación, periodismo, educación, universidades y colegios -en su parte académica-) y, finalmente, quienes acentúan el SUPEREGO (son ejemplo de esta última, las religiones, sectas, iglesias, las legislaciones, el derecho, movimientos de espiritualidad, organizaciones cívicas y militares.)

Creo que la tarea, tanto en el nivel social como personal, es de integración; no se puede acentuar una, desconociendo las otras.

El "deseo pulsional" vs. El instinto

Pasando al tema de los instintos, estoy de acuerdo con Rolando Toro en afirmar que hay que regresar a re-conectarnos con el cuerpo y sus fuerzas prístinas y darnos cuenta en qué nos pueden enriquecer para llevar una vida más espontánea y plena; en qué nos hemos vuelto, excesivamente, serios y trascendentales, por habernos desplazado exageradamente a la razón. Hay quienes afirman que si Descartes en vez de haber afirmado, "*Pienso, luego existo*", hubiera dicho, más bien, "*Siento, luego existo*", o, también, "*Deseo, luego existo*", hubiera sido muy distinta la historia moderna de la humanidad.

Sin embargo, quisiera presentar aquí otra forma de plantear el nivel de los instintos, apoyándome en un psiquiatra español, Carlos Domínguez Morano, en su obra "*Los registros del deseo*" (*del afecto, el amor y otras pasiones*), Editorial Desclée Broquer, 2001, Bilbao.

Freud utilizó, generalmente, el concepto de "pulsión" (*trieb*) y no el más habitual de "instinto" (*instinkt*) para referirse al campo humano de la sexualidad. La primera traducción española de sus Obras Completas, contó con esa deficiencia importante de traducirnos siempre el término *trieb* por instinto.

La sexualidad no es una simple tensión orgánica. Ni siquiera debe ser considerada como el motor de la conducta humana. Es más. Entendida en su sentido más amplio, el que entenderemos con el concepto de "deseo pulsional", es el terreno mismo donde se juegan todos los conflictos de la existencia y donde, emblemáticamente se señala la *falta de ser* y el *apetito de ser* que constituye la esencia de lo humano. La definición del hombre como un ser que trabaja — decía Octavio Paz— debe cambiarse por la del hombre como un ser que desea.

En efecto, ya no podemos entender la sexualidad como un instinto biológico al servicio de la reproducción de la especie, sino como una fuerza (pulsión) que, partiendo del organismo aspira, en última instancia, a la satisfacción de un deseo imposible: ser reconocido en un encuentro fusional, totalizante y placentero. Más allá de lo biológico, se ve, pues, esencialmente determinada por lo biográfico, histórico y cultural. Por eso preferiremos el término "deseo pulsional" al más tradicional y equivoco de sexualidad.

Freud ofreció una teoría de conceptos afines al deseo, como los de pulsión o libido. A. Vergote, analista contemporáneo, con el término "*deseo pulsional*" pretende recoger lo más valioso del concepto freudiano de pulsión y, en particular, su vinculación íntima con el estrato corporal ("cuerpo libidinal").

La psychanalyse à l'épreuve de la sublimation, Ed. du Cerf, Paris 1997. A. Vergote diferencia libido y sexualidad. Entiende la libido, el *deseo pulsional*, como algo más amplio que la sexualidad se comprende que, ese deseo pulsional pueda transformarse, por una parte, en pulsión sexual, y por otra, en un dinamismo que se despliega en otras actividades.

Al mismo tiempo, el término "deseo pulsional" se desvincula de una concepción demasiado ligada a la sexualidad, entendida en su vertiente más explícitamente

erótica y genital. El deseo pulsional posee la cualidad general del placer y habla de una disposición activa.

El término pulsional, por otra parte, pretende tener presente el enraizamiento corporal que el deseo presenta, su enraizamiento último en el campo de lo biológico. Se tiene así muy presente, pues, que el interés del deseo es específicamente el placer y la evitación del displacer.

La separación en el origen del deseo

En un sentido más amplio que, como decía antes, se despliega en otras actividades, el deseo puede ser entendido como una estructura humana que expresa una aspiración, movimiento, tendencia ó pasión de fondo, nunca cumplido o también como una concreción particular, determinada de esa aspiración de fondo, equivalente a lo que designamos también con términos como anhelo, ganas, aspiración, etc.

Sólo a partir de nuestra condición de seres separados, adquirida desde el día y por el hecho mismo de nuestro nacimiento, podemos acercarnos a comprender la dinámica originaria del deseo humano.

En alguna medida, existe en nosotros de modo permanente una aspiración a la fusión, a la recuperación de un estado originario, semejante a la situación intrauterina, en el que no tendría lugar distancia ni diferencia alguna. Lo que fue realidad física el día de nuestro nacimiento (la separación del cuerpo de la madre) no llegará a llevarse a cabo, a un nivel psíquico, sino cuando se posea la capacidad para asumir una separación básica, sin vuelta atrás, respecto al imaginario materno. (Hasta aquí, llega el aporte de Carlos Domínguez)

En síntesis, me siento más a gusto hablando de "deseo pulsional" que de instinto, dejando este último concepto para señalar la fuerza que mueve al animal; fuerza determinante que no tiene el recurso de una alternativa de comportamiento, como sí la tiene en el ser humano, por medio de la razón.

La etapa postmoderna nos está haciendo tomar conciencia de la importancia de las emociones, de la sensibilidad, del disfrutar de lo inmediato; apunta decididamente al gusto de vivir.

No me parece adecuado que por un afán de afirmar los deseos pulsionales, dejemos de lado, menospreciada, la razón. La razón y la consciencia de sí, son un paso, decididamente claro, de la humanidad respecto al reino animal. Es el riesgo que corren las polarizaciones de cualquier signo. Para mí hay que revisar en qué hemos menospreciado, demonizado o estigmatizado los deseos pulsionales como fuerzas de vitalidad, de sana agresividad, y volverles a dar su puesto correspondiente, pero integrándolos con la razón. La razón nos ha sido dada como elemento moderador, que si se sabe usar con sabiduría, tino, medida, puede aportar al crecimiento sano y equilibrado de los seres humanos. Si por diversas causas culturales e históricas hemos caído en moralismos desmedidos, hay que revisarlos y recuperar lo que

razonablemente haya sido perdido; pero no hay que caer en un espontaneísmo salvaje, porque en vez de avanzar retrocedemos.

2.3.2 Integración psicológica

La vivencia, pilar fundamental de biodanza

La vivencia es uno de los pilares del Sistema Biodanza. Rolando Toro acentúa mucho este aspecto como parte esencial de la identidad de Biodanza. En el aspecto vivencial se juega gran parte, si no la totalidad, de la eficacia de esta experiencia.

Rolando Toro define la vivencia como una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo, en un lapso de tiempo aquí y ahora, abarcando las funciones emocionales, cinestésicas¹ y orgánicas.

En la definición de Rolando Toro hay una palabra, "experiencia", que se puede prestar para ambigüedades y malos entendidos; habría que precisarla.

La experiencia en la psicología humanista

Me apoyo, para afrontar este tema, en unas definiciones aportadas por Carl Rogers y Marian Kinget, en el libro Psicoterapia y Relaciones Humanas (1967).

Definen la experiencia como "todo lo que pasa en el organismo en cualquier momento y que está potencialmente disponible a la consciencia. Dicho de otro modo, todo lo que es susceptible de ser aprehendido por la consciencia. La noción de experiencia engloba, pues, tanto los acontecimientos de que el individuo es consciente, como los fenómenos de los que es inconsciente."

Más adelante precisan, "esta noción no engloba los fenómenos bioquímicos o fisiológicos tales como las descargas de neuronas o los cambios en la composición química de la sangre..., ya que este tipo de hechos no es accesible a la consciencia."

De todo *lo que puede aprehender la consciencia*, en Biodanza se trataría de memorias que se despiertan con la música y los movimientos. Memorias recientes o remotas. Toda experiencia, necesariamente, alberga un contenido... Estos contenidos de la experiencia de biodanza deben ser tenidos en cuenta por el biodanzante porque requerirán de adecuada atención y posterior integración.

Habría que precisar qué entiende Toro por funciones orgánicas. La respuesta a esta inquietud la tenemos leyendo la siguiente frase en que, se hace ver, claramente, que, para el Sistema de Biodanza, sí se da vivencia y, por tanto, experiencia en el nivel fisiológico: "Las vivencias se elaboran en los órganos, en las glándulas endocrinas y en los neurotransmisores."

¹ Cinestésica: [del griego κινητικός, que mueve] perteneciente o relativa al movimiento.

Algo sucede en esos órganos, sin embargo, sigue la pregunta: ¿qué es el contenido de mi experiencia; eso que mueve mis entrañas?

Para Carl Rogers es claro que a estos niveles no se puede hablar de experiencia pues no es material potencialmente disponible a la consciencia.

¿Tiene alguna importancia esta divergencia? Pienso que sí, pues se está tocando el concepto mismo de Biodanza. Puesto que, si la Biodanza tiene como uno de sus objetivos primarios el ofrecer vivencias integradoras, sí es de capital importancia definir y clarificar al máximo cómo, cuándo, bajo que circunstancias se da la vivencia.

Cinco niveles de captación de la vivencia

Aquí es donde siento la necesidad de hacer precisiones, al menos para aclararme a mí mismo este pasaje. Veo que se pueden precisar cinco niveles distintos de "captar o percibirse" de la vivencia. Nótese que no hablo de entender, razonar, juzgar, sino de lo que, en Psicoterapia Gestalt, se entiende por darse cuenta o percibirse (awareness, en inglés.) En el tercer nivel de captación de la experiencia, se precisará qué se entiende por este concepto gestáltico.

Un primer nivel, el hecho, que no es experiencia ni vivencia, de estímulos cerebrales que se vehiculan por medio de los neurotransmisores y que remueven, orgánicamente, informaciones anteriores -memorias orgánicas- y que tienen como efecto nuevas organizaciones que pueden producir efectos benéficos en el organismo.

Se podría hablar de vivencia o experiencia, en el momento en que la persona se hace consciente de los efectos saludables producidos en su organismo. En este caso el material "potencialmente accesible a la consciencia" no es las descargas de los neurotransmisores sino sus efectos saludables.

Aquí, una persona que practique biodanza, podría estar teniendo una revitalización orgánica, sin poderse hacer consciente de lo que está sucediendo; luego, aquí, estrictamente no hay vivencia sino condiciones de posibilidad de la misma.

Un segundo nivel, donde sí se podría comenzar a hablar de posibilidad de experiencia y vivencia, sería el nivel cenestésico⁵.

Estaríamos hablando de un nivel pre-conceptual; es el nivel de los puros datos, el fenómeno. Los datos están ahí, potencialmente disponibles para que la persona, si tiene un entrenamiento especial, pueda enfocar la atención en lo que está

⁵ Cenestesia: [del griego κοινός, común; αίσθησις, sensación,] Sensación general de la existencia y del estado del propio cuerpo, independiente de los sentidos externos, y resultante de la síntesis de las sensaciones simultáneas y sin localizar, de los diferentes órganos y singularmente los abdominales y torácicos. [Diccionario de la Real Academia Española].

aconteciendo en ella, sin embargo, permanece en un estadio pre-conceptual. Es el nivel en que Eugene Gendlin, ubica el comienzo del proceso del "Focusing", enfoque corporal, y que llama *felt sense*, o como se ha traducido al español, sensación sentida. Aquí no hay nada entendido, es nivel de pura experiencia. En este espacio las cosas no son claras, son sensaciones difusas, nebulosas.

De esto diría Rogers y Kinget que es experiencia porque es material potencialmente disponible a la consciencia, aunque todavía no haya sido explícitamente conscienciado; apenas se comienza a enfocar la consciencia sobre el fenómeno. Una vez enfocada esa sensación cenestésica, la persona puede pasar a darle un nombre tentativo a lo que experimenta. [Por ejemplo, "expandido", "energizado", "fogoso", todos términos muy impregnados de corporeidad].

Un tercer nivel es el que la Psicoterapia Gestalt denomina darse cuenta (*awareness*), y que, suponiendo el nivel anterior, avanza hacia un percatarse más completo.

Ese "disponible a la consciencia, no es necesariamente una captación cognitiva sino que puede ser un darse cuenta, como lo entiende la gestalt: una presencia a sí mismo, en cualquier nivel: sensorial, afectivo, cognitivo.

"El darse cuenta pleno, es el proceso de estar atentamente en contacto con los eventos más importantes del campo ambiente-individuo, con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético. El darse cuenta eficaz está fundado en y energizado por la necesidad actualmente dominante del organismo." (Yontef, Proceso y diálogo, p. 134)

El darse cuenta es estar, continuamente, en contacto con la experiencia, sin interrumpir, ni evitar, sin juzgar, ni interpretar o analizar ; sólo fluir y devenir en interacción con el ambiente, permitiéndose sentir, sin excluir ni bloquear experiencias que resultan dolorosas o molestas y disfrutando de las agradables.

Acerca del darse cuenta, Simkim (1970) ha afirmado:

[Nota: En el texto inglés se usa la palabra awareness que traduzco como darse cuenta, ser o hacerse consciente, consciencia; podría también traducirse como percatarse.]

"La TG utiliza como herramienta el darse cuenta. Ahora, el darse cuenta es la capacidad de enfocar y de atender. Pensar no es el darse cuenta, sentir no es el darse cuenta, el tener sensaciones no es el darse cuenta. Yo necesito, en mi darse cuenta, estar en contacto, el saber que estoy teniendo una sensación o un sentimiento, o un pensamiento. Si no soy consciente de lo que estoy haciendo, no soy responsable de lo que estoy haciendo."

En este nivel yo ya entiendo lo que estoy viviendo, lo enfoco claramente, le doy un nombre con un nivel un poco más abstracto y, por tanto, no necesariamente tan corporal: "esto es vitalidad, alegría, sexualidad, creatividad, etc."

En este tercer nivel cabe lo que afirma el material de Biodanza, "La consciencia tiene el papel de registrar y resolver los problemas con el mundo externo. Las conmovedoras sensaciones que surgen de las vivencias, tienen que asumirse, no interpretarse."

El cuarto nivel es el de las interpretaciones, racionalizaciones, juicios, defensas y evasiones... Aquí puedo afirmar cosas como, "estoy llorando porque me estoy conectando con un vacío de mi infancia, porque..., etc..."

Haciendo estas precisiones, sí podría decir que Biodanza tiene toda la razón al afirmar que,

"no es necesario elaborarlas (*vivencias*) en el nivel de la consciencia. Estas consideraciones nos inducen a rechazar categóricamente la absurda pretensión de 'elaborar, interpretar y racionalizar las vivencias'. Tal actitud proviene de un psicologismo deformante. La inteligencia conceptual no es el instrumento apropiado para 'elaborar' las vivencias."

En Biodanza se trabaja para llegar a la vida en forma muy directa y se le concede a la vivencia un espacio privilegiado; se reacciona contra la excesiva racionalización y conceptualización, cosa que me parece saludable. Sin embargo, todo extremo es vicioso; por reaccionar contra un vicio, podemos irnos al otro extremo, en este caso, a marginar la razón, a mirarla con desconfianza. Recuerdo la afirmación sabia de un formador italiano que me decía: "*Niente stroncare, tutto educare*"; no arrancar nada de cuajo, sino educar!... Hay que buscar sumar y no restar, dice la Psicoterapia Gestalt. La labor debe ser, más bien, el buscar la sana integración de la mente, la afectividad y sensibilidad, dándole a cada una su espacio proporcionado. Creo que a esto es a lo que se le llama, contemporáneamente, "inteligencia emocional".

Cabría aquí afirmar que se le debe dar un espacio a la "sabiduría orgánica" para que ella tome cuidado de responder, sin necesidad de pasar este material por la inteligencia racional.

En el material que ofrece la Escuela de Biodanza, se afirma que "la descripción de las vivencias posee un valor científico, a pesar de acontecer en el interior de un individuo. En la Biodanza se utiliza el 'Relato de Vivencias' para tener acceso al conocimiento fenomenológico de las vivencias." Al hacer descripción de las vivencias tiene que haber una "simbolización" o conceptualización de las mismas - convertirlas en lenguaje- para poder hablar de ellas. Es imposible referirnos a las vivencias sin, de alguna manera o en algún nivel, conceptualizar acerca de ellas; y, por tanto, pasarlas por la consciencia.

Habría un posible **quinto nivel**: Expresar el contenido de la vivencia. El contenido es el que hace crispas mis nervios, o distenderlos... según que sea un contenido traumático o agradable.

Lo que importa es que el nivel del contenido no suprima los otros niveles sensoriales. Si somos seres con razón no podemos dejarla de lado; eso sería

renunciar a nuestra racionalidad, que es lo que nos eleva, por encima de los animales.

2.3.3 Integración social:

Necesidad de una ética de mínimos

Entiendo por ética de mínimos una cultura que sea consciente de lo mínimo que se requiera para vivir con decencia en este mundo tan liberado de toda adhesión a una moral que, mínimamente, represente un espíritu religioso ó institucional convencional. Una ética fruto de consensos de los ciudadanos que queramos una vida digna, debería partir de la constatación que en toda tendencia, fruto de los deseos, se deben establecer límites de lo que se juzga ordenado, más allá de lo cual, se puede hablar de una tendencia desordenada.

Más que entrar en un debate teórico sobre la ética, que desborda los límites de este trabajo, quiero proponer dos casos de personas que fueron más allá de lo que personas sensatas llamarían límites ordenados y razonables de una tendencia; para establecer que, en esta sociedad, no todo vale...

Observando mi entorno, me encuentro con personas como **Mike Tyson**, un hombre que se ha guiado por sus instintos. Tiene una historia que lo hace ver como instintivo:

1987: Acusado de asalto, después de intentar besar a una empleada de un parqueadero.

1988: Robin Givens, su ex-esposa, lo acusó de golpearla. Tyson sufre una fractura en una pelea callejera. Queda inconsciente al estrellar su carro contra un árbol.

1989: Se le insinúa sexualmente a una abogada.

1990: Phyllis Polaner lo acusa de acoso sexual.

1991: Desiree Washington, de 18 años, lo acusa de violación.

1992: Sentenciado a seis años de cárcel.

1997: Muerde en la oreja a Evander Holyfield.

2002: Agrede a periodistas que lo descubren en un hotel en Cuba.

(EL TIEMPO, 8 Feb de 2002)

Viendo un historial como éste, me confirmo que el ser humano que se deja llevar por sus instintos, particularmente, de su agresividad y sexualidad, puede ser algo parecido a Tyson; no veo, por ningún lado que ésta sea una historia digna de ponerse como modelo de ser humano. El ser humano recibió un don que es la razón para encauzar estas fuerzas y energías en formas más dignas y constructivas.

Fritz Perls, fundador de la Psicoterapia Gestalt, hombre, en muchos aspectos parecido a Rolando Toro, en sus rasgos geniales, en sus intuiciones y criterios; ideólogo de un nuevo tipo de psicoterapia, como lo es Rolando del Sistema Biodanza. Los dos han preconizado el primado de lo sensorial sobre lo racional; los dos son fuertemente críticos de la moral convencional. Los dos se muestran altamente desinhibidos en sus estilos de vida.

Sin embargo, provocan reacciones contrastantes en sus seguidores y conocedores por sus comportamientos poco convencionales. Me refiero a anécdotas de la vida de Perls, y apreciaciones acerca de su vida, relatadas por ente que lo conoció y recopiladas por su biógrafo Jack Gaines.⁶

"Cuando Fritz estaba "on", era el mejor terapeuta que jamás ha existido. Tenía la habilidad única de internarse en una persona y captar su dolencia básica: ahí donde la pena, la ira, la muerte permanecen profundamente ocultas; podía especificar el terreno donde podría surgir y llevarse a cabo una batalla; dibujar a los dos oponentes; y, con precisión y estilo, dirigir la batalla..." (Joel Fagan)

"Amable y cruel, profesor compasivo e indiferente hijo de puta, santo y demonio. Fritz Perls se permitió a sí mismo ser lo que fue. Estando triste, estaba indudablemente triste; cuando estaba feliz o furioso o emocionado, no escondía ante los demás ni ante sí mismo sus experiencias."

"... ninguna de estas personas concuerda acerca de quién fue Fritz. Cada una entrega su propia opinión, distinta y parcial, como los cinco ciegos que tocaron cada uno una parte diferente de un elefante y 'vieron' esa parte como el todo."

"Era muy vital. Tenía que tomarse sus tragos y tener sus mujeres. Era, como dicen los franceses, un 'Bon viveur'. Daba la impresión de ser un hombre fuerte al que le gustaba disfrutar de todas las cosas de la vida..." (Ishaiah Hillel)

"No era persona muy locuaz, pero podía expresarse con mucha gracia... pero a veces usaba palabras muy ordinarias! Es sorprendente que un hombre tan inteligente, psiquiatra, no tuviera control sobre lo que hacía o decía... Sin embargo, creo que estaba mentalmente enfermo, por la forma en que se comportaba. ... No agradecía nada; no se expresaba frente a alguien que le hacía un favor. ...

⁶ Gaines Jack, Fritz Perls aquí y ahora, Cuatro vientos Editorial, Santiago de Chile, 1989.

Mientras más amable fueras con él, más grosero era contigo... Nunca lo encontré de buen humor. Nunca.

Nosotros los israelitas siempre hospedamos a cualquiera que llegue como invitado. Y él era grosero. A veces lo llevaba internamente a veces lo expresaba. A mí me daba lástima. Realmente, le tenía lástima." (Sarah Hillel)

"Una vez me contó que su mujer lo había descrito a él como un cruce entre un profeta y un patán." (Wilson Van Dusen)

"Sentía asco por este repugnante pedazo de sensual vulgaridad que perseguía a las hermosas muchachas por los baños..." (Doug Madsen)

Estos testimonios retratan, bastante bien, un ser admirable por unos aspectos (indiscutible mago de la psicoterapia) y repugnante por otros. Cuando tratan estas personas de afirmar, no sólo de palabra sino con la coherencia de sus comportamientos, la primacía de los sentidos, la sensualidad, los instintos, sobre la razón y la moral, pueden caer en estos excesos que aparecen, no sólo para gente que adhiere a la religión católica, que suele ser tan criticada por Rolando Toro, como ideología nefasta, sino para cualquier ser humano como son los que dan los testimonio acerca de la vida de Perls.

Ante todo esto, me ratifico en lo que he afirmado antes, es decir, atender a los "deseos pulsionales", a la sensualidad, al cuerpo, tanto cuanto sea razonable... "ni tanto que queme al santo, ni poco que no lo alumbre."

No sólo existen las personas que han acentuado su componente instintivo y que, a mi criterio, se han desbordado y no me resultan agradables ni admirables; existen, también, las personas excesivamente racionales, moralistas, rígidas, intransigentes, que, por el otro lado del continuum, resultan, también ellas, desagradables.

Dicen los clásicos, "in medio est virtus": la virtud está en tender a la mitad, en la moderación de lo uno y de lo otro; diría, en la integración.

2.3.4 Integración espiritual

Cambio de época

En los últimos 60 años se han venido dando cambios radicales en la cultura occidental y en el cristianismo que habían estado muy fusionados, hasta casi llegar a confundirse en una sociedad de "cristiandad"; nos habíamos acostumbrado a un maridaje entre Iglesia y Estado, en muchos de nuestros países.

Se vivía un cristianismo, en gran parte, sostenido por estructuras sociales y culturales, sin tomar consciencia de su propia identidad, de lo propio del

cristianismo y de la novedad que éste debía aportar a la vida de los creyentes. Prácticamente, se identificaba ser ciudadano con ser cristiano.

La cultura moderna de occidente, con todo el progreso tecnológico, especialmente en el campo de los medios de comunicación, ha puesto en crisis, la simbiosis entre cultura occidental y cristianismo. El antropocentrismo, en contraste con el teocentrismo anterior, ha ido llevando a una consciencia de libertad y autonomía frente a las instituciones, particularmente, en relación con la Iglesia. Se ha ido haciendo muy claro que Iglesia y sociedad no es lo mismo. La tensión entre Iglesia y los Estados ha ido haciéndose cada vez más marcada y los ciudadanos se han apersonado de su libertad, ante una Iglesia que ha aparecido como excesivamente normativa. Se han encontrado los cristianos cada vez más alejados porque lo único que los unía al hecho cristiano eran unas costumbres sociológicas muy pobres de contenido y convicción existencial.

Limitaciones de la Iglesia católica oficial

La Iglesia planteó su pedagogía de iniciación en los misterios cristianos (mistagogia), más en la transmisión y asimilación de verdades, que resultaban distantes y carentes de sentido para la existencia cotidiana, que en experiencia religiosa y vivencia afectiva; preocupada más por la ortodoxia (verdad doctrinal) que por la apropiación personal y ortopraxis (comportamiento existencial.)

Hubo un Concilio Vaticano II, maravilloso en sus planteamientos doctrinales y en su apertura al mundo contemporáneo, al que, lamentablemente no se le logró dar una completa vida y encarnación en la práctica y que fue perdiendo, poco a poco, su mordiente, particularmente en las últimas décadas del siglo pasado. Consecuencia de esto fue que en América Latina se sofocó y se le dio muerte a un renacer promisorio, con la Teología de la Liberación y las Comunidades de base. Preocupada la Iglesia oficial por diferencias doctrinales, se enterró todo el entusiasmo y vitalidad de un pueblo que clamaba por su liberación. Quizá una mayor flexibilidad hubiera podido enderezar los aspectos doctrinales, conservando el fervor y entusiasmo que había en las comunidades.

¿Cómo encuentro a Dios en Biodanza?

La entraña más profunda de la Espiritualidad de la Compañía de Jesús es "buscar y hallar a Dios en todas las cosas".

Ignacio de Loyola (comienzos del siglo XVI) que fue en su juventud soldado de la corte española, muy dado a la vanidad y mujeriego, tuvo, por gracia de Dios, una conversión a la fe, mientras convalecía de una herida recibida en una batalla contra los franceses. En los Ejercicios Espirituales que son fruto de su experiencia espiritual, nos dejó la clave para nuestra espiritualidad; uno de los puntos que propone para nuestra oración y consideración, dice:

"Mirar cómo Dios habita en las creaturas, en los elementos dando el ser, en las plantas 'vegetando', en los animales 'sensando', en los hombres dando entender, y

así, en mí dándome ser, 'animando', 'sensando' y haciéndome entender; así mismo haciendo templo de mí 'siendo creado a imagen y semejanza de su Divina Majestad."

"Considerar cómo Dios trabaja y labora por mí, en todas las cosas creadas sobre la tierra, es decir, se comporta como un trabajador, en los cielos, elementos, plantas, frutos, ganados, etc., dando ser, conservando, vegetando y sensando, etc."⁷

Es una manera de ver a Dios muy cercana y vital; nos presenta a Dios continuando la creación, desde dentro; puedo imaginar a Dios trabajando, las 24 horas del día en mí, para estar dándome el ser, conservándome, dándome el sentir ("sensando"), entender, querer, etc...

Esto traducido a una sesión de Biodanza sería ver a Dios dándonos la existencia, vitalizándonos, dándonos la sexualidad, la afectividad, la creatividad y la trascendencia. Dios danzando en y con nosotros... Él no es un Dios que nos regala algo, estando ausente o lejano, sino que da, dándose. No como un ser distinto a nosotros, moviéndonos como marionetas, sino convertido en sangre de nuestra sangre, carne de nuestra carne. Dios en nosotros está tan íntimamente vinculado y 'encarnado' que es más 'nosotros' que nosotros mismos...

Para yo entender esto mejor, me pregunto si mi mamá y mi papá habitan en mí... ¿quién puede negar que mis genes y mi psicología son participación de mis padres? Luego, puedo deducir que, de alguna manera, ellos 'habitan en mí'. De manera análoga, Dios habita y trabaja en mí. Evidentemente, la presencia de Dios no se agota en mí, como si Dios fuera un diosito pequeño que está en mí, sino que puedo formular su presencia diciendo 'lo que de Dios habita en mí...'

Así entiendo yo, lo que tan bellamente afirma Rolando Toro acerca de la sacralidad de la vida. De esta manera la Biodanza puede convertirse para mí en un auténtico encuentro con Dios, en oración, quizá hasta más agradable a Él, y más divertida para mí, que una hora tratando de encontrarlo en un templo. Dios está vivo y palpitante en todas las cosas y, por su puesto, y con mayor razón, en todos nosotros.

Incluyo una página muy bonita y significativa, escrita por un jesuita indio, Anthony de Mello:

¿Has oído el canto de ese pájaro?⁸

"Los hindúes han creado una encantadora imagen para describir la relación entre Dios y su Creación. Dios "danza" su Creación. Él es su bailarín; su Creación es la danza. La danza es diferente del bailarín; y, sin embargo, no tiene existencia posible con independencia de Él. No es algo que se pueda encerrar en una caja y

⁷ Ignacio de Loyola, Ejercicios Espirituales, Edit. Balmes, Barcelona, 1958, nn. 235 y 236

⁸ De Mello Anthony, S.J, El canto del pájaro, Edit. Sal Térrea, Bilbao, 1982, p. 28

llevárselo a casa. En el momento en que el bailarín se detiene, la danza deja de existir.

En su búsqueda de Dios, el hombre piensa demasiado, reflexiona demasiado, habla demasiado. Incluso cuando contempla esta danza que llamamos Creación, está todo el tiempo pensando, hablando (consigo mismo o con los demás), reflexionando, analizando, filosofando. Palabras, palabras, palabras... Ruido, ruido, ruido...

Guarda silencio y mira la danza. Sencillamente, mira: una estrella, una flor, una hoja marchita, un pájaro, una piedra... Cualquier fragmento de la danza sirve. Mira. Escucha. Huele. Toca. Saborea. Y seguramente no tardarás en verle a él, al Bailarín en persona.

El discípulo se queja constantemente a su Maestro Zen: "No haces más que ocultarme el secreto último del Zen". Y se resistía a creer las consiguientes negativas del Maestro. Un día, el Maestro se lo llevó a pasear con él por el monte. Mientras paseaban, oyeron cantar un pájaro. "¿Has oído el canto de ese pájaro?" le preguntó el Maestro. "Sí", respondió el discípulo. "Bien; ahora ya sabes que no te he estado ocultando nada". "Sí", asintió del discípulo.

Si realmente has oído cantar a un pájaro, si realmente has visto un árbol..., deberías saber (más allá de las palabras y los conceptos).

¿Qué dices? ¿Que has oído cantar a docenas de pájaros y has visto centenares de árboles? Ya. Pero lo que has visto, ¿era el árbol o su descripción? Cuando miras un árbol y ves un árbol, no has visto realmente el árbol. Cuando miras un árbol y ves un milagro, entonces, por fin, has visto un árbol. ¿Alguna vez tu corazón se ha llenado de muda admiración cuando has oído el canto de un pájaro?"

3. Mis interrogantes

Todo esto lo he dicho para poder explicar lo que veo que se da en el proceso personal de muchas personas en biodanza.

3.1 Crítica a la moral católica

Biodanza hace una crítica fuerte y, en ocasiones visceral, a la moral de la Iglesia. Se afirma que ésta le ha dado muerte al placer y ha llenado de represiones a la sociedad; que ha tenido una visión negativa y mojigata de la sexualidad, etc. Biodanza, entonces, invita a la liberación de las represiones que se han vivido, y a

darle mayor expresión y espacio a los instintos. Se regresa a la mitología greco-romana para fundamentar estos aspectos y poner modelos para imitar: Dionisio (Baco) y los Misterios de Eleusis; Orfeo, Demeter.

Sería demasiado prolongado entrar aquí en una descripción detallada de toda esta temática como la ve Biodanza y lo que yo tendría como respuesta.

Me limito a señalar que aquí hay una problemática bien seria porque nos estamos jugando la orientación de la vida de un grupo amplio de personas. No quiero, tampoco, afirmar que la solución sea permanecer con una moral que ha perdido sentido, porque ha estado vaciada de significado. La población que, mayoritariamente, se ha llamado "católica" conoce las normativas de la moral, especialmente, sexual, pero ignora su espíritu. Una moral, sólo de normas, es, obviamente, insostenible y represiva. Sé que la Iglesia tiene que evolucionar en sus planteamientos, y en su pedagogía con sus fieles; evolucionando hacia una formación más profunda, mejor fundamentada, con un énfasis mayor en la vivencia y en el espíritu que en sólo las normas.

Lo que quiero yo, no es salir en defensa de la institucionalidad de la Iglesia católica; no soy tan ingenuo. Mi preocupación es ver que personas que encontraban un sentido de vida, así fuera no muy fundamentado y sólido, queden, de la noche a la mañana, sin cobijo existencial y sin horizonte final, por causa de personas que, sin caer en cuenta, proyectan sus problemáticas y situaciones personales en personas que han depositado en ellas la fragilidad de sus situaciones existenciales. Por eso proponía, en este mismo trabajo, la necesidad de una ética de mínimos en que todos podamos coincidir -prescindiendo de si adherimos o no a una fe o credo religioso- porque o si no, vamos hacia una liberación indiscriminada, en que las consecuencias las vamos a padecer todos.

Liberar los "deseos pulsionales", en forma indiscriminada, alentados y motivados por la multitud de estímulos que están a nuestra mano por los medios de comunicación contemporáneos (T.V., videos, Internet, revistas, etc.) está llevando a excesos en que están siendo víctimas la niñez y la juventud, especialmente.

Los medios de comunicación, han traído un enorme progreso en la humanidad; lo que sí hay que cuidar es que su uso indiscriminado no perjudique el sano desarrollo de la sociedad.

3.2 Espiritualidad inmanente

He observado que Biodanza, para muchos de sus participantes, es como una matriz vital; allí se encuentran escuchados, comprendidos, expandidos, relajados. Esto indica que biodanza es un auténtico espacio de crecimiento humano.

Lo que me preocupa es que, con los planteamientos que allí se hacen en contra de la moral católica, muchas personas pierden la poca fe que tenían. Es, mi percepción muy personal, y se convierte Biodanza, casi como en un absoluto y sentido de vida. Muy sutilmente, Biodanza ofrece un sincretismo con cierto sentido de lo Sagrado, con apoyo en mitos grecoromanos, deidades hindúes, conceptos tomados del budismo, etc. Todo esto va creando, en algunos momentos, una atmósfera, de tipo trascendente, espiritual y cuasi-religiosa; llegando, incluso, a provocar trances.

Biodanza capitaliza a su favor el trasfondo religioso y de necesidad de lo trascendente que hay en las personas.

Cito, aquí, el pensamiento de Carlos Palacio, que afirma que en la era contemporánea se da un retorno a lo religioso, no institucional, desplazándose de las religiones tradicionales que no satisfacen:

"Retorno de lo religioso no equivale necesariamente a re-encuentro con Dios. La novedad y la ambigüedad de los llamados 'nuevos movimientos religiosos' radican en que las religiones tradicionales ya no responden a esa búsqueda de 'trascendencia' y de 'espiritualidad'. Lo sagrado se reconstruye de manera muy subjetiva, en una simbiosis contradictoria, de ciencia, filosofía, gnosis, religiones orientales, esoterismo, ocultismo y formas religiosas más arcaicas. Para dar cabida a tal heterogeneidad es preciso dilatar de tal forma el concepto de 'religioso', que éste pierde su sentido original."

No quiero, con esto, afirmar que Biodanza sea un movimiento de tipo religioso, sino que se da, en ella, un sistema que termina ofreciendo una respuesta de totalidad de sentido a la vida humana, incluyendo elementos de tipo ambiguo con cariz de trascendencia y espiritualidad.

Se habla de "sacralidad de la vida", de ángeles, se hacen ejercicios muy bonitos que conectan a los danzantes con energías espirituales, con un cosmos que evoluciona hacia una plenitud superior. Queda a la subjetividad peculiar de cada uno el conectar estos estados subjetivos con una divinidad o con un vacío.

Lo que sí queda claro, desde el punto de vista del referente teórico de Biodanza, es que la línea de vivencia Trascendente, no incluye a Dios, sino que es una trascendencia que se queda encerrada en la inmanencia del mundo interpersonal y de la naturaleza.

Estas afirmaciones no pretenden ser una crítica a Biodanza sino una clarificación que yo trato de hacer para mí mismo. Con esto pretendo afirmar que respeto la orientación que Biodanza quiere dar a su sistema; sistema que me ha ayudado a crecer, que admiro, pero que en algunos puntos, como los que he expresado, no comparto.

4. La danza vista por personas creyentes en Jesucristo

La forma como nos aproximamos a Biodanza es diferente de acuerdo al tipo de personas que somos. Yo, por ejemplo, como sacerdote jesuita, soy, obviamente, más sensible que el resto de los biodanzantes, al tema religioso; por eso tengo valoraciones afectadas por esta óptica.

4.1 Encuesta

Para lograr una mayor objetividad respecto a algunos de mis puntos de vista, realicé una pequeña encuesta entre algunas personas que practicaron Biodanza conmigo en Bogotá. Les propuse las siguientes preguntas:

- ¿Cómo veo el Sistema Biodanza desde mi perspectiva cristiana (católica)?
- ¿Influyó en algo (positiva o negativamente) mi paso por Biodanza en la vivencia y práctica de mi fe?

Por brevedad, no incluyo la totalidad de sus respuestas:

- Desde el punto de vista cristiano, la veo como un encuentro con el otro en su integridad, es decir, en su dimensión corporal, psicológica, espiritual y racional. Pienso que es una posibilidad de practicar el mandamiento del amor cristiano "amar al otro como a si mismo" y todo lo que ello implica: resignificar el concepto de amar y hasta donde estoy dispuesta a hacerlo e integrarme con el otro con la delicadeza que el amor exige facilitándolo con una herramienta como la biodanza.

El Cristianismo genera relaciones en el amor cristiano, y el amor cristiano es amar con la medida que lo hizo Jesús, hecho que exige realmente estar renovándose y transformándose a sí mismo para poder ver al otro con y en el amor. Biodanza facilita esta renovación y transformación. El proceso de biodanza genera autorreflexión, reflexión del otro y con el otro, implica interpretar, alcanzar nuevas posibilidades para comprenderse, implica superación de situaciones personales para entender y hacer crecer la relación con el otro, etc. Esto vivido transparentemente es amar.

Finalmente, para los cristianos, existe una promesa de Jesús que dice, "(...) donde dos o más están reunidos en mi nombre, yo estoy allí en medio de ellos", lo que significaría generar relaciones recíprocas de amor en una dimensión cristiana a través de Biodanza (lúdica, creatividad, sensibilidad, sanación, la danza dirigida etc.) que genere esta presencia de Jesús entre los hombres.

¿Influyó en algo (positiva o negativamente) mi paso por Biodanza en la vivencia y práctica de mi fe?

Si, referido a lo anterior, Biodanza constituyó una apertura de posibilidades para amar al otro e ir al encuentro del y con el otro con creatividad, con fraternidad, con alegría y lúdica ampliando mi marco de acción para renovar el significado del amor por si mismo en toda mi integridad y amor por el otro, en su integridad.

- Desde el punto de vista religioso católico siento el sistema como una manera pedagógica de unirse al otro como mi hermano, de cuidar de mi cuerpo (ritmo... armonía... conexión) como el templo de Dios en mí... de sentirme unida a todo, a la suprema armonía nutriéndome del afecto como fuente de nequentropia.

Si, ha sido una fuente de vida para mi fe... me ha enseñado a VER al otro como parte de mí...a respetarlo... Biodanza es una pedagogía de vida... y como pedagogo de la vida... me centro en el amor... en el afecto... en la aceptación de mí misma...

Amar a tu hermano como a ti mismo... a tu prójimo... a tu próximo... y el sistema te lleva a sentirte próximo... desde el movimiento interno... desde la moción...

4.2 Comentarios

- Estas son respuestas muy válidas e indicativas de lo que estas personas piensan en forma espontánea, en cuanto a lo que se refiere a su fe religiosa. Son lo que se puede llamar: primeros datos de consciencia. La primera referencia de su fe es el amor al prójimo, en las tres respuestas. En segundo lugar, la referencia a Jesucristo como paradigma de la fe, en la primera respuesta. En la segunda respuesta la referencia a Dios, como templo en ella misma
- Las tres tienen una muy bella concepción del amor al prójimo como esencial, y destacan la danza como lugar de encuentro y crecimiento en el amor a los demás, con diversos acentos y matices.
- Hay otra respuesta que apunta al autoconocimiento como base del progreso espiritual y, por tanto, de integración personal.

"Todo eso acerca a la relación con Dios en ese periodo de mi vida. Santa Teresa de Jesús recalca el auto-conocimiento, refiriéndose a algo así como que sino sabemos quiénes somos, ¿qué podemos esperar del Señor? Pues bien, mi experiencia con Biodanza aportó mucho a mi proceso de auto-conocerme y eso significó, para mí, mayor acercamiento espiritual con mi Ser Interior, con Dios y su infinita misericordia, su mirada amorosa."

- La respuesta siguiente revela una persona que hubiera esperado del trabajo de trascendencia, en Biodanza, una mayor consciencia social, de compromiso con la justicia en el mundo.

"Aunque Biodanza trabaja la trascendencia, no logró trascender en esta experiencia mía, aspectos como la solidaridad, la responsabilidad social, la equidad, la generosidad y sobre todo los procesos personales que estaban en pleno despertar desde la danza de cada quien."

- En su respuesta esta biodanzante aborda el tema de la sexualidad y su dificultad para integrarla adecuadamente, y manifiesta que no encontró, a este respecto, todo lo que hubiera esperado para sí misma en Biodanza.

"Hay algo que he venido comprendiendo mejor con el tiempo: el manejo de la dimensión sexual. Considerando las inmensas dificultades que tienen los seres humanos con este tema, los diversos tabúes que existen y la poca relación que por ignorancia encuentran los seres humanos entre este tema y un manejo

integral de todo cuanto somos, o en otras palabras, vivir una espiritualidad cristiana reconociendo y trabajando mi energía eros, es cuestión de entrar en esta dimensión poco conocida, con un cuidado inmenso y eso no lo percibí en Biodanza."

- Confirma lo que yo he expresado, más arriba en mi trabajo, que Biodanza se puede convertir para algunas personas en el Todo (absoluto) de su vida... y parece insinuar que Biodanza no puede llenar el espíritu de una persona sino que esto debe quedar reservado a la Espiritualidad -yo precisaría- cualquiera que esta sea.

"Y en esa línea hay algo y es que a veces tuve la sensación de que se planteaba a Biodanza como TODO Y LO UNICO.

No se si esta misma línea o conectado con el párrafo anterior, sentí algún temor dadas experiencias de algunos compañeros, de que se convirtiera en "adicción". Hay un tema de dependencia que con el tiempo se va haciendo más fuerte y eso, desde una Espiritualidad Cristiana, no me llena."

- Por lo escuchado a lo largo de varios años que duró mi formación, debo afirmar que para la totalidad de las personas que he escuchado, Biodanza ha sido altamente significativa en sus vidas, obviamente, por diversos motivos.

"Vivenciado este encuentro con Biodanza, debo repetirte que fue un hito. Fue clave esta experiencia desde lo comunitario, desde mi encuentro con la esencia de los otros, desde mi reencuentro con mi sagrado cuerpo, mi sagrado corazón y mi sagrado espíritu."

- Esta persona ha tomado otro rumbo en un sistema que llaman Danzaconsciente; y ha integrado en su vida la Meditación de tipo zen.

"Tal vez mucho tenga que ver con que hoy, la danza, el movimiento, junto al silencio, la meditación, la quietud y la reflexión, el trabajo interior, la oración, la Eucaristía, así como el compartir con otros y otras, son decididamente, parte de mi quehacer espiritual."

- Esta respuesta es de una persona que, después, de retirarse de Biodanza, fundó el sistema de Danzaconsciente.

Hoy día creo que la danza es ya una oración si sale de dentro del alma; si se hace por el disfrute del cuerpo, que se vuelve gratitud a Dios por cada célula en la que está escrita nuestra historia de amor o de lo que sea. Para mucha gente no es de amor precisamente, pero allí se puede encontrar la energía, la fuerza, la creación, la alegría y eso es Dios.

Todo el mundo que danza, de adentro para fuera, donde no hay competencia ni deseo de ser mejor que nadie, está danzando desde el alma; y allí, de cualquier forma que se crea, está Dios. Por tanto, no veo que lo católico tenga nada que ver

como algo específico aislado, sino desde el sujeto que danza, y se mueve. Cada persona es creyente en algo, y ahí está su propia danza.

En mi caso concreto como mujer, y mujer creyente en Jesucristo, bailar es siempre hacer presente a la divinidad en mi cuerpo, en mi respiración; mi danza es ya mi oración, y ese es el mensaje que quiero llevar a cada persona con la que tengo contacto. Actualmente, a los niños les propicio momentos de silencio, para sentir que respiran, que ése es el espíritu, les abro la oportunidad de sentir lo que pasa en el interior de su organismo; les busco ocasiones para agradecer o pedir, y así, poco a poco, se van acercando al interior. A los jóvenes, los abro a la solidaridad con los demás, al amor a la humanidad, a través de su propio movimiento.

- Para esta persona es muy clara la presencia de Dios en el cuerpo: respiración, danza; allí se encuentra a Dios. Esta última tiene una forma de pensar bastante abierta y afirma:

"... casi siempre empiezo con pequeños rituales que nos hacen tomar contacto con el interior con la vida que se mueve por dentro de nosotros y nosotras y esto más allá de cualquier Iglesia y religión."

- Una vez recibida la primera respuesta a las dos preguntas arriba enunciadas, les envié mis puntos de vista con relación a las preguntas, y ésta fue una respuesta de una amiga médica.

"Tengo mucho que comentar al respecto... y para esto quiero sentarme enfrente de este PC y desde el corazón cristiano, pleno de fe, responderte..."

RITMO, feedback, equilibrio dinámico, contexto, lenguaje institucional... todas estas variables las tendré en cuenta...

Instinto: impulso innato que garantiza la supervivencia de la especie, desde lo biológico.

Ejemplo, el impulso sexual (el más delicado de considerar, dadas las innumerables variables que considerar.)

Si la sexualidad es rítmica, me llevará a la procreación responsable; y digo ritmo, cuando en ella de manera natural fluye y cumple su cometido (biología). Como fuente de placer abarca todas las gamas de lo sensual, desde lo relacional, lo sensitivo, visceral... es tan sensual comer una manzana, tomar el sol en la hierba, bañarse sintiendo correr el agua, recordar el abrazo contenedor, el encuentro desde todos los sentidos...y allí aparece lo moral... si siento y disfruto cuál es el límite para un cristiano?...

Allí entra el ritmo, el contexto, el lenguaje de la fe católica... no recuerdo, en lo poco que he leído de la Biblia, dónde Jesús exorciza el amor en todas sus manifestaciones... habla sí del exceso... y, ¿no es acaso el exceso, arritmia? es sentir buscando llenar el vacío existencial de una vida sin el Dios interno sin tener en cuenta al otro como parte integrante de mí mismo?, ¿del grupo social?

No puedo andar por ahí sintiendo sin freno, sin límites, ignorando las instituciones, los grupos, las personas... y no se requiere ser católico para reconocer un exceso, un irrespeto por el límite...

Mi concepto es claro... no es la moral católica la que ha matado el sentir... soy yo mismo, desconectado de mí mismo, del otro, de la biología, del ritmo de la vida!!! La institución de la Iglesia sí ve de forma condenatoria lo sexual, en algunos aspectos... el voto de castidad impuesto no acalla el impulso innato... no puede negar lo biológico y allí amigo mió hay mucho que considerar!!!

Mas, si aprendo a leer al otro, a respetarlo, a sentir sin invadir podría decirse entonces que soy un ser humano consciente de mis impulsos innatos..."

Finalmente, reconozco que Biodanza no es un sistema cerrado en su mentalidad, que pasan por allí personas de diversas maneras de orientar la vida, y que, los/las Profesores Didactas tienen formas distintas de abordar la Biodanza, aunque tienen un modelo teórico único.

Para quienes salimos de la Escuela se abre un abanico amplio de alternativas para el uso de Biodanza que puede orientarse a muy diversos propósitos: pedagógicos, sociales, religiosos, terapéuticos, empresariales, etc.

PARTE SEGUNDA

Sesiones de práctica de Biodanza

1. Descripción del grupo:

Participantes

1. Nerexy Navarrete: Analista de Sistemas
2. Freddy Medrano: Bachiller, Trabajo Pastoral
3. Natalia Unda: Trabajadora Social
4. Enrique Cevallos: Estudios humanísticos y pastorales.
5. Henry Timbalombo:
6. Oscar Olmedo: Ingeniería de sistemas
7. Patricia Guanoquiza: Maestría en equidad de género.
8. Gabriela Anangono: Bachiller, estudiante.
9. Teresa Quiñones: bachiller, práctica pastoral.
10. Luz Amparo Urrea: Licenciada en Educación básica.
11. Patricia Viñanzaca: Docente Ciencias Religiosas
12. Santiago Vaca: Docente de básica primaria
13. Byron Pazmiño: Docente básica primaria. Tres semestres de Sistemas.
14. Armida Mera: Comunicadora social; Master en Ciencias Internacionales.
15. Gloria Elena Ceballos: Licenciada en Educación
16. Norma Chicaiza: Profesora de Escuela Primaria
17. María José Barón: Bachiller, estudiante.

Estas son las personas que tomaron parte de las sesiones de Biodanza y que asistieron al menos a dos talleres.; pertenecen al Movimiento de Educación Popular, Fe y Alegría; hacen parte del Departamento de Pastoral; trabajan en actividades afines, pero no forman, estrictamente, un grupo; se encuentran esporádicamente. Sin embargo, por pertenecer a una misma Institución, y a un mismo Departamento de trabajo, tienen una unidad básica que facilitó la experiencia de Biodanza.

Participaron de las sesiones 6 hombres y 11 mujeres. Sus edades oscilan, aproximadamente, entre los 20 y 40 años. El grupo de hombres fue más constante, en la asistencia, que el de mujeres.

Escogí para mi práctica este grupo porque trabajé, en Fe y Alegría de Bogotá, durante 17 años. En los últimos 10, diseñe y dirigí un Programa llamado *Habilidades para vivir*, que consistía en llevar a las aulas formación psico-afectiva y psico-social. Era un trabajo participativo: yo daba las directrices generales y con un equipo de 14 personas, diseñábamos las guías de trabajo, y ellas aplicaban las guías de formación activa y participativa en las aulas de 4º elemental a 11º grado de bachillerato.

Las habilidades que trabajamos fueron: Expansión de la Consciencia Señorial, Manejo de Sentimientos, Empatía, Asertividad, Manejo de Conflictos. El referente teórico ha sido la Psicoterapia Gestalt. Ya hemos publicado los módulos de este programa.

En mi búsqueda de recursos para una mejor formación de los estudiantes, especialmente, para ayudar a un manejo adecuado de la agresividad que era problema constante en el medio popular al que orientábamos nuestra educación, encontramos que Biodanza nos ofrecía una salida promisoriosa. Fue así como yo me vinculé como alumno, en orden a recibir toda la formación que estoy culminando, y propicié el que el grupo completo que yo dirigía, 30 personas de dos programas (*Habilidades para vivir* y *Orientación Escolar*), hicieran una Maestría, que en su momento orientó la Sra. Myriam Sofía López de la Escuela de Biodanza de Colombia.

2. Identidad de Fe y Alegría

Fe y alegría es un Movimiento de Educación Popular que nacido e impulsado por la vivencia de la Fe Cristiana, frente a situaciones de injusticia, se compromete con el proceso histórico de los sectores populares en la construcción de una sociedad justa y fraterna.

Fe y Alegría hace una opción por los pobres, y en coherencia con ella escoge los sectores más necesitados para realizar su acción educativa y de promoción social; desde allí, dirige a la sociedad en general su reclamo constante en búsqueda de un mundo más humano.

Está presente en todos los países de América Latina, exceptuando Uruguay y México. Diecisiete países en total. Para mayor información pueden consultarse estas direcciones electrónicas:

<http://feyalegria.org/default.asp?fya=1>

<http://feyalegria.org/default.asp?caso=10&idrev=5&idsec=99&idedi=6>

Objetivos de Fe y Alegría

Este Movimiento persigue los siguientes objetivos:

Promover la formación de hombres y mujeres nuevas, conscientes de sus potencialidades y de la realidad que los rodea, abiertos a la trascendencia, agentes de cambio y protagonistas de su propio desarrollo.

Contribuir a la creación de una sociedad nueva en la que sus estructuras hagan posible el compromiso de una Fe cristiana en obras de amor y de justicia.

Culminación de la formación de Biodanza, en Quito

Por motivos de trabajo me trasladé a la ciudad de Quito, donde me enteré que había una Escuela de Biodanza; consulté si se podría llevar a cabo, en ella, la culminación de mi formación como Facilitador. Muy amablemente, fui aceptado por María Dolores Cancino para este efecto.

3. Asistencia a las sesiones

El personal que participó, en mis sesiones de Biodanza, es de características muy parecidas al que yo orientaba en Bogotá; por tanto, me resultó un grupo muy familiar para mí y con el cual pude empatizar, en forma inmediata.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Nerexy Navarrete	+	+	+		+	+		
2. Freddy Medrano	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Natalia Unda	+	+			+	+		+
4. Enrique Cevallos	+			+	+			+
5. Henry Timbalombo			+	+				
6. Oscar Olmedo	+	+	+	+	+	+		+
7. Patricia Guanoquiza	+	+	+			+		+
8. Gabriela Anangono	+	+	+	+	+	+	+	+
9. Teresa Quiñones	+	+						
10. Luz Amparo Urrea	+	+	+		+	+		+
11. Patricia Viñanzaca	+	+		+	+	+	+	
12. Santiago Vaca	+	+	+	+		+	+	+
13. Byron Pazmiño	+	+	+	+		+	+	+
14. Armida Mera		+	+	+	+	+	+	
15. Gloria Elena Ceballos	+	+	+		+			
16. Norma Chicaiza	+	+	+	+	+	+	+	+
17. María José Barón	+	+						

4. Temas Teóricos para las ocho sesiones⁹

- 4.1 Definición de Biodanza
- 4.2 Prioridad de la vivencia sobre el pensamiento y la palabra
- 4.3 Modelo teórico de Biodanza
- 4.4 Líneas de vivencia
- 4.5 Principio biocéntrico
- 4.6 Mecanismos de acción de Biodanza
- 4.7 Inconsciente vital
- 4.8 Conexión con la vida

4.1. Definición de Biodanza

En un mundo como el nuestro, de pobreza, genocidio, subdesarrollo, corrupción y abandono infinito, ¿cómo es posible ponerse a bailar? A primera vista parece una inconsecuencia. Sin embargo, la propuesta de Biodanza no consiste sólo en bailar, sino en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con el semejante y con la naturaleza. Más aún, ¿cómo podríamos cambiar el mundo sin cambiar nosotros mismos?

La transformación mediante Biodanza no es una mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un aprendizaje afectivo, una modificación límbico-hipotalámica.

La patología del ego ha sido reforzada hasta extremos jamás alcanzados antes. El fracaso de las revoluciones sociales se debe a que las personas que las promueven no han realizado, en sí mismas, el proceso evolutivo. Las transformaciones sociales, hacia una sociedad justa, sólo pueden tener éxito a partir de la salud y no de la neurosis o del resentimiento. De otro modo, los cambios sociales sólo sustituirán una patología por otra.

Biodanza propone restaurar en las personas -masivamente- la vinculación originaria con la especie como totalidad biológica. Es movimiento de vida, ritmo biológico, ritmo del corazón y de la respiración, impulso de vinculación a la especie, movimiento de intimidad.

Participamos así de una visión diferente, buscamos acceso a un nuevo modo de vivir, despertando nuestra dormida sensibilidad.

Estamos demasiado solos al interior de un caos colectivista. Hay un modo de estar ausente con toda nuestra presencia. En el acto de no mirar, no escuchar y no tocar al otro, lo despojamos sutilmente de su identidad. No reconocemos en él a una

⁹ Estos temas, exceptuando el octavo, son síntesis tomadas de los Módulos de Formación de Biodanza.

persona: estamos con él, pero lo ignoramos. Esta descalificación -consciente o inconsciente- tiene un sentido pavoroso que involucra todas las patologías del ego. Celebrar la presencia del otro, exaltarla en el encanto esencial del encuentro es, tal vez, la única posibilidad saludable.

Nuestra finalidad es activar, a través de la danza y ejercicios de comunicación en grupo, profundas vivencias armonizadoras.

El término Biodanza

El término Biodanza fue creado a partir de una vasta elaboración semántica. Se trataba de un sistema en el cual los movimientos y ceremonias de encuentro, acompañados de música y canto, inducían 'vivencias' capaces de modificar el organismo y la existencia humana a diversos niveles: orgánico, afectivo-motor y existencial.

El prefijo 'bio' deriva del término 'bios', que significa 'vida'. La palabra 'danza', en la acepción francesa, significa 'movimiento integrado, pleno de sentido'. La metáfora que sintetiza nuestro propósito es: '*Biodanza, danza de la vida*'.

"Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y re-aprendizaje de las funciones originarias de vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo".

Integración afectiva:

Se trata de restablecer la unidad perdida entre la especie humana y la naturaleza. El núcleo integrador es, según nuestro abordaje, la afectividad, que influye sobre los centros reguladores límbico-hipotalámicos, los que, a su vez, influyen sobre nuestras pulsiones, vivencias y emociones.

Renovación orgánica:

Es la acción sobre la autorregulación orgánica. Se activan procesos de reparación celular y regulación global de las funciones biológicas, disminuyendo los factores de desorganización y estrés.

Reaprendizaje de las funciones originarias de la vida:

Es aprender a vivir a partir de los deseos pulsionales. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida. Las pulsiones tienen por objeto conservar la vida y permitir su evolución.

Reencuentro positivo con la vida

Su creador es Rolando Toro, un psicoterapeuta y educador chileno quien ha dedicado gran parte de su vida a la docencia a través de la cátedra de Psicología del Arte y de la Expresión en el Instituto de Estética de la Pontificia Universidad de Chile, así como en el Centro de Estudios de Antropología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile. Dirige la actividad de Biodanza en América Latina, Europa, Japón y África del Sur. En consideración a la importancia de sus trabajos en Biodanza y Educación Biocéntrica la Casa de las Américas de España le postuló para el Premio Nobel de la Paz.

Rolando Toro realizó experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos para verificar las vivencias que la música puede inducir en las personas, llegando a la conclusión de que cada perturbación requiere de determinados estímulos musicales y que la música tiene un poder curativo capaz de modificar estados físicos y emocionales crónicos.

Mediante una investigación desarrollada a lo largo de 25 años de confrontación con la realidad, logró elaborar un modelo teórico - científico de carácter biológico que, partiendo del potencial genético inherente a los seres humanos, propone *líneas de vivencia* o necesidades vitales diferenciadas a las que llamó "**líneas de vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia**", las mismas que permiten y estimulan el desarrollo de este potencial genético.

A manera de resumen, lo que se propone con la Biodanza es que cada persona, paulatinamente, sea responsable de su propio crecimiento personal, que sea capaz de integrar todos estos aspectos de su vida cotidiana, que pueda crear nuevas motivaciones para vivir y, sobre todo, que mantenga un estilo de vida basado en la salud y el bienestar. El objetivo principal es que quien practique esta disciplina pueda descubrir dentro de sí mismo su potencial para vivir mejor y para recuperar la alegría de vivir, según sea el caso.

La Biodanza no es otra cosa que una terapia a través de un sistema de integración y desarrollo humano basado en vivencias inducidas por la música, el movimiento y la emoción, con el fin de ayudar a la solución de conflictos interiores y al desenvolvimiento armónico de la personalidad, para lo cual utiliza ejercicios y músicas organizadas, con el fin de aumentar la resistencia al estrés, promover la renovación orgánica y mejorar la comunicación.

A través de las vivencias inducidas por la música, la danza y los ejercicios de comunicación en grupo, las personas van liberando lo que han reprimido por mucho tiempo y posibilitando, de esta manera, la integración del ser humano: mente, cuerpo y espíritu.

El conductor sugiere los movimientos, la armonía vincula a la persona consigo misma; la melodía y la tonalidad permiten un encuentro con el otro, mientras que el ritmo lo hace con la naturaleza.

Todo esto dentro de una psicoterapia no verbal que se interesa por el conocimiento vivencial, esto es: sentir e incorporar para integrar.

Poco a poco, las personas redescubren sus capacidades bloqueadas al alcanzar los objetivos de integración afectiva, renovación orgánica y redescubrimiento de nuevas actitudes existenciales.

Las vivencias estimulan el hipotálamo, procurando una armonización plena de sus funciones e induciendo a la elaboración de endorfinas, neurotransmisores que producen la sensación de bienestar.

4.2. Prioridad De La Vivencia Sobre El Pensamiento Y La Palabra

Definición De Vivencia

Vivencia es "una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí - ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas¹⁰ y orgánicas". (Rolando Toro 1968).

Biodanza Da Prioridad A Las Vivencias Y Es Fuente De Ellas.

La metodología de Biodanza da prioridad a la vivencia sobre la consciencia.

La inducción de vivencias constituye la base de la metodología de Biodanza.

En Biodanza se da, por medio de ejercicios, la mayor importancia a la inducción de vivencias integradoras de alegría, paz, ternura, erotismo, trascendencia, ímpetu vital, entusiasmo, etc.

Biodanza propone un método preciso para provocar "vivencias integrativas" capaces de expresar la identidad, modificar el estilo de vida y restablecer el orden biológico.

Las vivencias integradoras tienen un efecto armonizador en sí mismas, no es necesario elaborarlas en el nivel de la consciencia.

En Biodanza se utiliza el "Relato de Vivencias" para tener acceso al conocimiento fenomenológico de las vivencias.

La inteligencia conceptual no es el instrumento apropiado para "elaborar" las vivencias. Las Vivencias se elaboran en los órganos, en las glándulas endocrinas y en los neurotransmisores. Las conmovedoras sensaciones que surgen de las vivencias, tienen que asumirse, no interpretarse.

¹⁰ Cenestesia: (koinós=común; aisthesis=sensación) Sensación general de la existencia y del estado del propio cuerpo, independiente de los sentidos externos, y resultante de la síntesis de las sensaciones, simultáneas y sin localizar, de los diferentes órganos y singularmente abdominales y torácicos.

Características De Las Vivencias

Son subjetivas. Las vivencias experimentadas por cada persona son únicas. Pertenecen a la intimidad y muchas veces son incommunicables.

Intensidad variable. La intensidad de las vivencias es variable según la sensibilidad de cada cual y el tipo específico de vivencia experimentada.

Son anteriores a la consciencia. Las vivencias pueden llegar a la consciencia en forma inmediata o tardíamente.

Dimensión cenestésica. Las vivencias van siempre acompañadas de sensaciones cenestésicas, conllevan sensaciones de placer, alegría, bienestar, erotismo y comprometen todo el organismo.

Expresión de la identidad. Las vivencias comprometen la identidad como un todo; esto significa que tienen influencia en todos los estratos orgánicos, emocionales y existenciales.

Tienen consecuencias neuroendocrinas e inmunológicas. La vivencia es la encrucijada psico - somática, es el proceso de transmutación de lo psíquico en orgánico.

Las vivencias pueden ser descritas mediante el método fenomenológico. No necesitan ser analizadas al nivel de la consciencia.

Espontaneidad. Las vivencias no están bajo el control de la consciencia; pueden ser "evocadas" pero no dirigidas por la voluntad.

Fisiología De Las Vivencias

Biodanza estimula, mediante la música, la danza y situaciones de encuentro en grupo, las funciones límbico-hipotalámicas (centro regulador de las emociones) y evita por lo tanto la actividad inhibitoria del córtex (centro de la verbalización y el análisis) durante las vivencias.

El pensamiento conceptual y el aprendizaje modulan, las expresiones emocionales. Esta función moduladora del córtex puede muchas veces transformarse en una fuerza represora e inhibitoria de las emociones.

Protovivencias

Durante los primeros meses de vida, el infante inicia neurológicamente la génesis de patrones de respuesta vivencial.

Pareciera ser que la vivencia fundamental es la "vivencia oceánica", descrita por Freud y posteriormente por Jung, de estar disuelto en una totalidad sin límites. Y es a la situación que, siempre, quisiéramos regresar.

Las protovivencias son las experiencias cenestésicas que tiene el niño en los primeros 6 meses de vida.

Protovivencia de Vitalidad: El Movimiento

El desarrollo del impulso vital se produce cuando los padres permiten al niño sus movimientos espontáneos sus juegos y su autonomía.

Protovivencia de Sexualidad: El Contacto

Si un niño es acariciado, se asegura una sexualidad normal. Los niños tienen sexualidad y necesitan contacto, besos y caricias.

Protovivencia de Creatividad: Expresión y Curiosidad

El niño hace ruidos, murmullos, gritos, en que manifiesta un protolenguaje. Lentamente comienza a desarrollarse el lenguaje: el sí y el no, la protesta, la sonrisa, el canto y el diálogo. La curiosidad es parte importante de la protovivencia de creatividad. Los primeros dibujos del niño representan una fase muy importante del desarrollo creativo. Conviene estimular esos dibujos caóticos y no intervenir con enseñanzas formalizadoras.

Si un niño aprende en los primeros tiempos a desarrollar su expresividad, desarrolla la creatividad.

Protovivencia de Afectividad: Nutrición

El niño bien amamantado siente el acto de nutrición como amor, recibe continente, seguridad. Si es abandonado, experimenta una serie de trastornos: depresión, marasmo y muerte, síntomas que aparecen, aunque tenga higiene, alimentación y vacunas. Las iniciales sensaciones de tener continente afectivo dan al niño seguridad en sí mismo.

Protovivencia de Transcendencia: Armonía del Ambiente

El niño no debe ser maltratado. Ciertas personas los ponen nerviosos, les quitan su tranquilidad. Los niños deben crecer en un ambiente armonioso y en contacto con la naturaleza.

4.3. Modelo Teórico De Biodanza

El Modelo Teórico de Biodanza fue inspirado en experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos. En 1965, en Chile, realicé las primeras investigaciones con música y danza en el Hospital Psiquiátrico de Santiago con enfermos mentales.

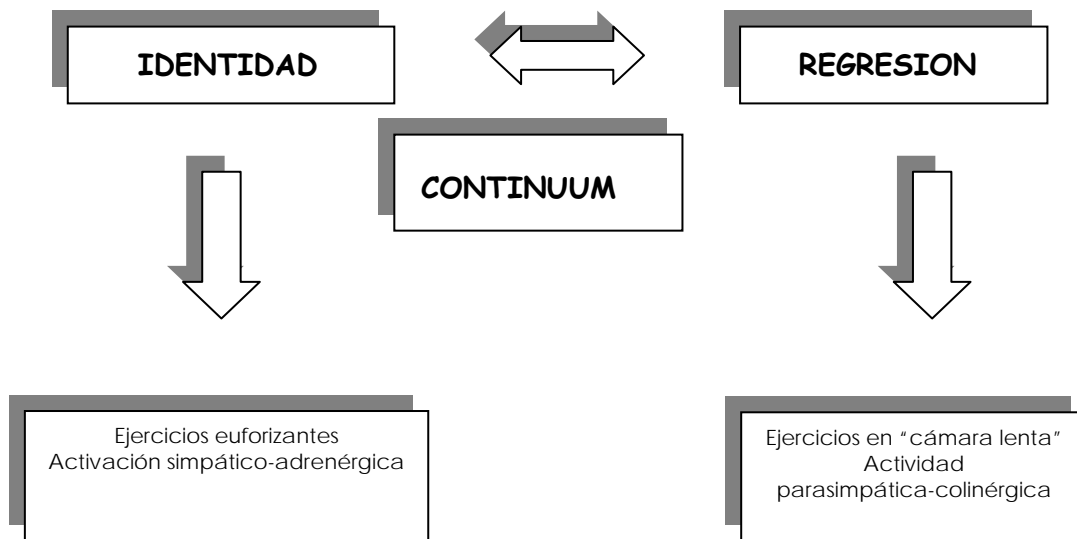
Mi abordaje consistía en incluir la actividad corporal y estimular las emociones a través de la danza y el encuentro humano. Inicié, entonces, sesiones de danzas con enfermos internados, con el objeto de inducir armonía y tranquilidad en los pacientes psiquiátricos, propuse danzas armoniosas y lentas con ojos cerrados.

La observación reveló que estos ejercicios tenían efectos contraproducentes, pues conducían con facilidad a los enfermos a estados regresivos; en esos casos las alucinaciones y delirios se acentuaban y podían durar varios días.

Indudablemente, los enfermos que por definición tienen una identidad mal integrada, se disociaban aún más cuando realizaban movimientos que inducían regresión. Este resultado, aparentemente negativo, sugería una fuerte movilización de los contenidos del inconsciente.

En sesiones siguientes sugerí danzas euforizantes a partir de ritmos alegres que estimulaban la motricidad. El resultado fue un notable aumento del juicio de realidad y la desaparición de los delirios y alucinaciones.

Estas experiencias iniciales constituyeron la base para la construcción de un Modelo Teórico Operativo, en el que fueron localizados en un polo los ejercicios de regresión, y en el otro polo los de reforzamiento de la identidad a través de danzas euforizantes.



La "Identidad-Regresión " parecían configurar un "continuum pulsante".

Cierto tipo de ejercicios aumenta la conciencia corporal, mientras otros conducen a la disolución del límite corporal y al estado de regresión.

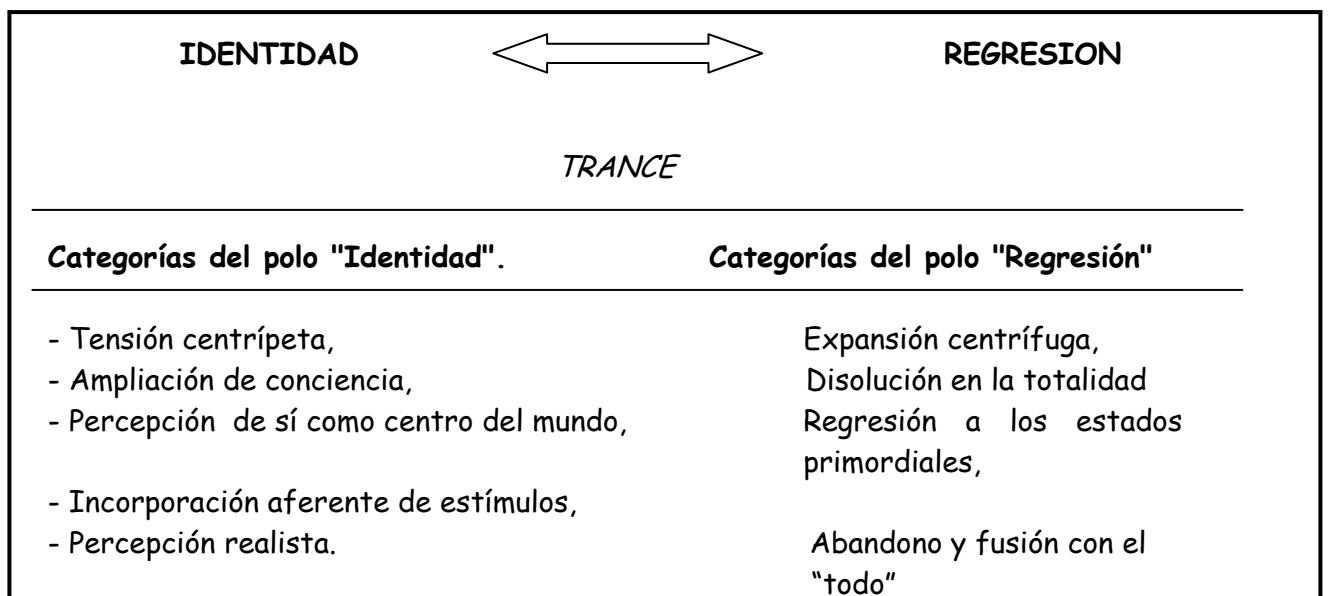
Estructuré conjuntos de ejercicios y músicas que reforzaran la identidad y otros que indujeran al trance:

IDENTIDAD	REGRESIÓN
Marcha fisiológica	Coro sobre una sílaba
Ejercicios de desafío	Rotación lenta del cuello
Danzas de expresión, vigor y determinación	Danzas de relajación
Danzas de comunicación y encuentro	Movimientos en "cámara lenta"
Danzas creativas	Rondas de mecimiento
Danzas de lucha	<i>Grupo compacto de trance</i>

Partiendo de esta experiencia, concluí que para cada disturbio debería haber una adecuación de los estímulos musicales y de los ejercicios. En algunos casos, podían ser utilizadas músicas que reforzaran la identidad y la conciencia de realidad (ritmos euforizantes), mientras en otros se deberían inducir estados de regresión que facilitarían la reparentalización y disminuirían la ansiedad.

Llegué, con el tiempo, a la convicción de que los estados de identidad y regresión son absolutamente complementarios y abarcan la totalidad de la experiencia humana.

Durante la regresión, el individuo tiende a disolverse en la "Totalidad del Universo", a perder los límites corporales, mientras en el estado de "Conciencia de Identidad" se experimenta a sí mismo como centro de percepción del mundo. Estos dos estados fueron posteriormente modulados con ejercicios de contacto y comunicación.



Los ejercicios de Biodanza deben considerarse como un conjunto concentrado de ecofactores positivos, que estimulan el desarrollo integrado de los potenciales genéticos. Esta estimulación concentrada proveniente del medio, permitiendo cambios discretos de carácter evolutivo y una constante reorganización biológica.

4.4. Cinco Líneas de Potencial Humano y de Vivencia

Ecofactores

El desenvolvimiento evolutivo de cada individuo se cumple a medida que los potenciales genéticos encuentran oportunidades para expresarse a través de la existencia. Los factores ambientales que determinan la expresión del potencial

genético se denominan "ecofactores". Los ecofactores pueden ser positivos o negativos, según permitan o bloqueen la expresión de potenciales.

Biodanza genera, mediante los ejercicios y danzas, campos para estimular los potenciales genéticos. Una sesión de Biodanza es un bombardeo de ecofactores positivos sobre la función integradora-adaptativa-límbico-hipotalámica.

Los ecofactores humanos pueden ser tóxicos o nutritivos, estimulantes o inhibidores.

1) Vivencias de Vitalidad: Es el potencial de equilibrio orgánico, homeostasis, ímpetu vital y armonía biológica (inconsciente vital).

El desarrollo de la línea de vitalidad se genera estimulando, mediante las danzas, el sistema neurovegetativo (simpático-parasimpático), la homeostasis (equilibrio interno que se conserva a pesar de los cambios externos), el instinto de conservación (lucha y fuga), la energía para la acción y la resistencia inmunológica. Básicamente los ejercicios de vitalidad movilizan el Inconsciente Vital.

2) Vivencias de Sexualidad: Es la capacidad de fecundación, de sentir deseo sexual y placer. Los ejercicios estimulan los movimientos y sensaciones relacionadas con el erotismo. Estos ejercicios permiten el despertar de las fuentes del deseo y superar la represión sexual.

3) Vivencias de Creatividad: Es el elemento de renovación que debe aplicarse a la propia vida: crearse a sí mismo, poner creatividad de cada acto y realizar actividades artísticas. Se estimulan los impulsos expresivos y de innovación, la capacidad de crear danzas, la creatividad existencial y artística.

4) Vivencias de Afectividad: Es el amor indiscriminado por los seres humanos y por la vida en general. El útero afectivo que cada uno tiene para dar continente a los demás. Ceremonias de encuentro, rituales de vínculo y danzas de solidaridad permiten una reeducación afectiva y el acceso a la amistad y al amor.

5) Vivencias de Trascendencia: Es la capacidad de ir más allá del ego e integrar unidades cada vez mayores; implica la expansión de consciencia y el éxtasis místico. Las danzas en la naturaleza, los ejercicios en el agua, las danzas de los Cuatro Elementos, vinculan a los participantes de Biodanza con la armonía universal, despiertan la actitud ecológica y el acceso a la conciencia cósmica.

Las cinco líneas de vivencia se relacionan entre sí y se potencian recíprocamente. En los cursos de Biodanza se desarrollan las cinco líneas de vivencia en forma combinada.

Se activan o inhiben por efecto de los estímulos ambientales (ecofactores). Las diferentes líneas de potencial humano se influyen entre sí, aumentando recíprocamente la fuerza de sus potencialidades.

4.5. El Principio Biocéntrico

Al principio era la vida... Todo cuando existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al hombre, son componentes de un Sistema Viviente Mayor. El universo existe porque la vida existe, y no a la inversa. Las relaciones de transformación materia-energía son **diferentes grados de integración de vida**.

La vida no es simplemente consecuencia de procesos atómicos y químicos, sino el programa implicado que guía la construcción del universo.

La vida no surgió de la materia, sino que la materia se ordena en relación a las posibles estructuras de la vida. **La causa del universo es la vida**.

El reino de la vida abarca todo lo que existe, desde las piedras hasta los pensamientos más sutiles. Toda expresión, todo movimiento, toda danza es un lenguaje viviente.

La evolución del universo es, en realidad, la evolución de la vida. Desde el Principio Biocéntrico podemos concebir el universo como un gigantesco holograma vivo. Su abordaje epistemológico parte de lo viviente.

El Principio Biocéntrico propone la potencialización de la vida y la expresión de sus poderes evolutivos.

El Principio Biocéntrico pone su interés en un universo comprendido como un sistema viviente de gran complejidad. El Principio Biocéntrico, por lo tanto, surge de una propuesta anterior a la cultura y se nutre de los impulsos que generan procesos vivientes.

El Principio Biocéntrico se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales que toma como referencial el respeto por la vida.

El Principio Biocéntrico sitúa el **respeto por la vida** como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos; restablece la noción de **sacralidad de la vida**. El núcleo creador de la cultura del tercer milenio está por nacer con la restitución de **la sacralidad de la vida**.

El sentimiento de amor podríamos definirlo como la experiencia suprema del contacto con la vida.

La experiencia de la unidad mística y de la Identidad Suprema es, para nosotros, perfectamente válida. Podemos descubrir en esta vivencia fecundadora las raíces

de una cultura de la vida. Este planteamiento es biocosmológico y no antrópico, cosmológico o teológico.

Danza, amor y vida son términos que aluden al fenómeno de la Unidad Cósmica.

Consecuencias Teóricas del Principio Biocéntrico:

- El universo está organizado en función de la vida,
- La vida no es producto del azar,
- Hay un programa teleonómico implícito para que la vida exista, que se abre paso en medio del caos,
- La vida posee una condición sagrada, que se revela en la conciencia de ser parte de la totalidad cósmica, en los estados de éxtasis y amor infinito,
- El atractor dentro del desorden cósmico es el amor,
- Todas nuestras acciones deben girar en torno a la vida y en comportamientos que permitan su evolución,
- El Principio Biocéntrico implica una ética que se genera en la afectividad,
- La creatividad y la inteligencia humana son funciones ligadas a la creatividad, inteligencia cósmica y a la matriz de la vida,
- El Sistema Biodanza es una mediación entre la cultura y la vida,
- Una cultura de la vida permite los estados de expansión de conciencia, desarrollo del amor infinito y el goce de vivir,
- Numerosos científicos, artistas y místicos han expresado el concepto de "Vida Universal", algunos a partir de la investigación científica y otros a partir de estados de expansión de conciencia.

4.6. Mecanismos De Acción En Biodanza

¿Cómo actúa Biodanza sobre la vida humana?, ¿Cuáles son los mecanismos que inducen cambios orgánicos y existenciales? Para muchas personas los efectos benéficos de Biodanza son inexplicables.

¿Cómo es posible que mediante danza y ejercicios se pueda curar enfermedades psicosomáticas y elevar la calidad de vida? Aún es más difícil imaginar que Biodanza tenga alguna influencia en la evolución del proceso socio-cultural.

Estas interrogantes pueden tener respuesta cuando se comprenden los fundamentos teóricos del Sistema Biodanza.

Las danzas y ceremonias de Biodanza han sido concebidas para inducir nuevas formas de comunicación, estimular la expresión de la identidad y realizar una reeducación afectiva,...

Biodanza dirige sus objetivos hacia las funciones globales de integración. El estudio separado de las distintas variables sólo tiene un valor didáctico. Biodanza es un sistema que abarca la totalidad de la vida humana y posee un modelo teórico de gran coherencia.

Recursos Utilizados Por Biodanza Para Inducir Los Cambios

Los mecanismos de acción de Biodanza actúan desde tres factores de cambio poderosos, los cuales convergen en el organismo como totalidad.

A. Ejercicios de Integración Sensorio - Motora, Afectivo Motora y Expresiva

Los ejercicios de integración estimulan:

- Adaptación al ritmo,
- La afectividad a través de danzas melódicas,
- Expresividad de movimientos,
- La creatividad a través de danzas expresivas y creativas.

Ejercicios de Integración Motora

- Marcha Sinérgica,
- Marcha Fisiológica,
- Fluidez,
- Extensión Máxima,
- Extensión Armónica,
- Elasticidad Integrativa,

Ejercicios de Integración Afectivo-Motora

(Se combinan la afectividad y el movimiento)

- Eutonía,
- Ejercicios de Expresión Afectiva,
- Danzas de Amor,

- Fluidez en con otra persona.

Ejercicios de Integración Sensitivo-Motora

(Se integran la motricidad con la sensibilidad)

- Danza de Contacto Mínimo,
- Danza de los Ángeles.

Ejercicios de Integración Sensorio-Motora

(Se propone ajustar los movimientos a los estímulos musicales)

- Danzas Rítmicas,
- Ejercicios de Ritmo con Variaciones,
- Danzas con Temas Melódicos.

B. Situaciones de Encuentro y Contacto

Estos ejercicios estimulan:

- La creación del vínculo trascendente con el otro (empatía),
- Mejoran la expresión del erotismo,
- Elevan la Inteligencia Afectiva,
- Aumentan de la autoestima.

C. Efectos de la Música en Sí:

- Sobre el sistema nervioso,
- Sobre el inconsciente vital.

La Vivencia

Estos tres recursos de cambio son utilizados con la metodología de la vivencia.

El mecanismo de acción fundamental de Biodanza es la estimulación de vivencias mediante la música.

Las vivencias tienen prioridad sobre el pensamiento conceptual, en orden al cambio personal.

Biodanza como "Proceso"

Los Ejercicios de Biodanza están programados en orden progresivo. No son, por lo tanto, ejercicios de valor aislado. Por esta razón, es importante la práctica continuada de Biodanza.

Función Relacional

Biodanza es una actividad grupal; a través de la interacción con las otras personas se produce el proceso de crecimiento. Según nuestro abordaje no hay evolución solitaria.

Algunos autores sostienen que para amar al prójimo, primero hay que amarse a sí mismo. Esto es falso, la identidad se manifiesta en presencia de otro. El amor a sí mismo y el amor a los demás no son sucesivos, sino simultáneos. No existe Biodanza individual.

Expresión de la Identidad

Nuestro abordaje sostiene que el proceso de desenvolvimiento de la Identidad depende de la interacción con las otras personas.

Expresión de Potenciales Humanos

La acción de Biodanza sobre la Identidad consiste en estimular los cinco conjuntos de potencial humano: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

La Identidad es el conjunto de cualidades esenciales de un individuo que le confieren su singularidad.

La Identidad se expresa en las Líneas de Vivencia moduladas por los ecofactores.

Cada persona desarrolla durante la vida algunas Líneas de Vivencia con mayor fuerza que otras. Este hecho determina el perfil de la Identidad.

Biodanza puede considerarse un verdadero "bombardeo" de estimulación sobre los potenciales innatos mediante la música, la danza y situaciones de encuentro en grupo.

4.7. Concepto De Inconsciente Vital

El concepto de "Inconsciente Vital" ha sido propuesto por Rolando Toro para referirse a la cognición celular.

Existe una forma de psiquismo de los órganos, tejidos y células que obedece a un

"sentido" global de autoconservación. El inconsciente vital da origen a fenómenos de solidaridad celular, creación de tejidos, defensa inmunológica y, en suma, al acontecer exitoso del sistema viviente. Este "psiquismo" coordina las funciones de regulación orgánica y homeostasis; posee una gran autonomía respecto a la conciencia y al comportamiento humano. El Inconsciente Vital es una forma de cognición celular que crea regularidades y tiende a mantener funciones estables.

Las manifestaciones del Inconsciente Vital en el escenario de la consciencia cotidiana son: el humor endógeno y el estado cenestésico de bienestar o malestar.

La importancia del concepto de Inconsciente Vital proviene de la posibilidad de influir en la fisiogénesis de nuestra existencia con objetivos de salud.

El concepto de Inconsciente Vital permite comprender con profundidad el Principio Biocéntrico como "tendencia" cósmica que genera vida. El Inconsciente Vital está en sintonía con la esencia viviente del universo, cuando esta sintonía se perturba, se inicia la enfermedad. El acto de curación será comprendido, entonces, como un movimiento para recuperar esa sintonía vital con el universo.

Estratos del Inconsciente

A. El Inconsciente Personal (descrito por Freud):

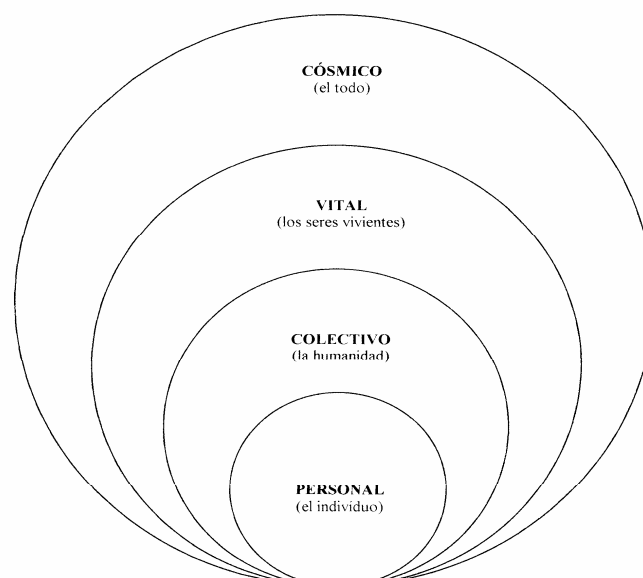
Posee una dimensión biográfica, se nutre de la memoria, de los hechos vividos especialmente durante la infancia. Se genera en el encuentro de las tendencias instintivas con los ecofactores, que estimulan o inhiben los potenciales.

Los accesos al inconsciente personal son:

- La interpretación de los sueños (la "vía regia", según Freud, para conocer el inconsciente),
- La técnica de asociación libre,
- El análisis de los mecanismos de defensa del "yo",
- La anamnesis (examen clínico que recoge todos los datos históricos, hereditarios y familiares del enfermo anteriores a la enfermedad) en especial la historia sexual.

B. El Inconsciente Colectivo (descrito por Jung):

Se nutre de la memoria de la especie. Estudia los arquetipos que son comunes a toda la humanidad. Su objetivo es la revelación del self (el sí mismo), el proceso de individuación.



Los modos de acceso al Inconsciente Colectivo son:

- Arquetipos que conducen al proceso de individuación (self),
- Expresiones del Inconsciente a través de la pintura, poesía o relatorios,
- Sueños orientados (sin interpretación),
- Ceremonias y trabajos con los mitos.

C. El Inconsciente Vital (propuesto por Rolando Toro):

Se expresa a través del humor endógeno, bienestar cenestésico y estado global de salud.

Los medios de acceso al Inconsciente Vital son:

- Caricias y erotismo,
- Juegos (humor y risa),
- Alimentación (ceremonia de los frutos),
- Vínculo con la naturaleza,
- Éxtasis cósmico,
- Regresión mediante trance de suspensión,
- Masaje no dirigido a la musculatura, sino a las sensaciones cenestésicas,
- Biodanza Acuática,
- Biodanza con baños de barro,
- Despertar de los instintos mediante danzas primitivas.

El problema es configurar una nueva imagen del hombre donde estén representados todos sus aspectos: psicológico, orgánico y cósmico.

4.8. Conexión de Biodanza con la vida

El objetivo de Fe y Alegría es la Formación Popular Integral; como formación integral supone tener en cuenta la totalidad de la persona y, en la formación escolar preocuparse no sólo por la formación de la dimensión intelectual de los alumnos sino, también, su dimensión corporal, psicológica, social, espiritual. Particular atención merece en la formación de los estudiantes su dimensión afectiva.

Biodanza ofrece un sistema que procura la integración de estas dimensiones, con una metodología que, como ustedes han experimentado es agradable, lúdica, emotiva: su base es la vivencia que promueve por medio de la música y la danza.

¿Qué interés podría tener Biodanza para un grupo de profesionales que trabajan en la Pastoral de Fe y Alegría?

Depende de qué entendamos por pastoral y por espiritualidad. Si entendemos la espiritualidad como una dimensión de sentido cristiano de la vida, biodanza tiene mucho que aportar. La pastoral sería una respuesta cristiana a la vida humana, en toda su complejidad. Una respuesta que tiene como paradigma a Jesucristo Nuestro Señor quien vino para que tengamos vida y la tengamos en abundancia.

Jesucristo da respuesta no únicamente a una franja o dimensión de la vida humana sino a su totalidad. En Él han sido creadas todas las cosas y, por tanto, tienen sentido en Él, y por Él. Jesucristo es el Dios que asumió la condición de hombre, con un cuerpo igual al nuestro. Él es un ser encarnado y, por tanto, la espiritualidad pasa por el cuerpo, y la vivimos corporalmente. Esto significa una espiritualidad no desencarnada sino encarnada.

La espiritualidad cristiana toca nuestra identidad como seres humanos. Y biodanza lo que pretende es potenciar y desarrollar nuestra identidad, desde cuatro vertientes de la misma: vitalidad, sexualidad, afectividad, creatividad y trascendencia. Somos seres en creación; Dios nos está creando, no estamos ya acabados, sino en construcción. Dios es el autor de nuestras vidas: de nuestro cuerpo, de nuestro espíritu; no actúa desde fuera, como un Dios lejano, sino como un ser que nos crea habitando en nosotros. Así entendidas las cosas, cuando estamos danzando, Dios nos está creando, porque todo acto de crecimiento es un acto creativo.

La danza, por tanto, si la vemos y vivimos así, es un instrumento de creación que Dios nos ha regalado; por medio de ella podemos ir avanzando, en algunos aspectos, hacia la plenitud que nos está reservada como seres humanos. Dios quiere que seamos seres bien desarrollados porque así aprovechamos nuestros talentos puestos por Él... Dios nos quiere vitales, sexualmente bien y maduramente evolucionados, creativos, afectivos y trascendentes.

Todo depende de la actitud que tengamos ante la vida; los ojos con que la miremos. Si danzo con la convicción de que Dios no tiene nada que ver con mi danza, mi danza es atea y sin sentido religioso; si, por el contrario, danzo con el convencimiento de que Dios habita en ella y desde ahí me está creando, mi danza se convierte en un acto profundamente sagrado, trascendente y es una experiencia religiosa.

5. Observaciones Y Evaluaciones Personales De Las Ocho Sesiones

Primera Sesión:

Observaciones

Acerté en repetir dos ejercicios:

- **Marcha fisiológica:** Pedí mover más los brazos, dar pasos más definidos. La repetición resultó de mucha mejor calidad.
- **Danza rítmica:** Primero, individualmente; la repetí, de a dos. Buen ejercicio para irse soltando.

Creo que el yo demostrar cómo hacer los ejercicios, fue definitivo para la buena ejecución de los mismos.

Se observó bien el silencio.

Me faltó organizar mejor la ronda final para comentar qué se llevaban de este sesión; estaban un poco dispersos.

En general, quedé satisfecho del trabajo y ellos/as, también.

Me está siendo de gran aprendizaje el estructurar las sesiones. Tengo una duda con la fluidez: (en el 2º sesión)

Viniendo de hacer un ejercicio de variaciones rítmicas, se pasa a fluidez libre que es un ejercicio, en mi percepción, bastante regresivo, pero así está en una de las clases modelos que ofrece el módulo.

Tercera Sesión

Aunque tuve mucha tensión, la sesión comenzó a tiempo y yo estaba ya sereno.

Cuarta Sesión

El relato de vivencia

Noto un progreso notable en la forma como están expresando sus vivencias, tanto por la fluidez y deseo de hablar, como la capacidad de detectar sus sentimientos en la vida ordinaria de la semana.

Momento teórico: Las cinco líneas de vivencia.

Lo expuse con mucha mayor interacción del grupo. No encuentro mucha riqueza en el nivel teórico y especulativo, en el grupo, sus respuestas tienden a lo elemental. Sí van captando mejor la esencia de biodanza.

Yo mismo, en la exposición e interacción con el grupo, voy captando mejor los temas teóricos de biodanza. Por ejemplo, descubrí al exponer las líneas de vivencia, lo que tienen en común las cinco líneas: brotan del sujeto, de su interioridad, como dinanismos y fuerzas por desenvolverse. Aunque ya lo sabía, en teoría, lo sentí y vivencié como una realidad.

La vivencia

Hubo una característica en esta sesión y fue que la mayoría eran hombres: 7; y 6 mujeres, de las cuales se retiró una que vino como acompañante invitada por una participante.

Quedé muy impresionado por esa invitada: absolutamente inhibida en sus movimientos corporales; participó en los cuatro primeros ejercicios y se retiró. Al terminar el sesión la vi., la saludé y le pregunté si se había sentido mal; me respondió, "es que soy muy tímida." Pienso que a este tipo de personas les vendría muy bien la biodanza... pero, no irrumpiendo en un cuarto sesión, sino haciendo el proceso completo.

En contraste con esta muchacha, hubo un joven que fue, también, por primera vez, exalumno de Fe y Alegría, retirado por problemas de comportamiento, me impresionó por lo contrario: capacidad de integración, gusto y seriedad con la que participó, coordinación corporal, profundidad de vivencia; tuvo una vivencia de reparentalización muy clara y compartida al grupo, al final.

Vi seriedad y empeño en el grupo a lo largo de toda la sesión. Tuve temor de que se sintieran mal en el ejercicio de acariciamiento del cabello, en línea, pues dos de

ellos tenían que acariciar el cabello de un compañero, pues no había mujeres en número suficiente. En la consigna, advertí que los ejercicios de biodanza llevan a un amor indiferenciado, explicando lo que esto significa, y que ellos podían vivenciar el amor de/por un hermano o el papá, etc. No hubo ningún inconveniente ni broma al respecto; lo asumieron, sumamente bien.

Me pareció que el sesión fluyó bien, con un pico alto de vitalidad, con el trencito y la danza rítmica, como 3º y 4º ejercicios.

Quinta Sesión

Observo que es un grupo con el que se puede trabajar y responde bien. Hicimos el dibujo corporal; noté que fue una actividad que les sorprendió, les gustó y los dejó interrogados. Otra constante es el gusto y agradecimiento por las actividades que tienen que ver con la ternura, la caricia, el contacto corporal; se echa de ver que es un vacío que tienen. Otro aspecto que resaltan en el espacio de libertad y descanso y la confianza con que se puede experimentar sin que se le ponga malicia a los encuentros interpersonales.

Noto, en mí, que las consignas han sido más simples; me ha faltado el especificar para qué sirven y cómo conectan con la vida; me he limitado a explicar y modelar el ejercicio.

Sexta Sesión

Me parece que ha sido la sesión en que la mayor parte de las personas del grupo ha mostrado profundidad en la captación de sí mismos. Ha crecido el grado de confianza para expresar asuntos muy personales; esto fue facilitado por el dibujo del esquema corporal.

De nueve que hicieron su relato de vivencia, seis expresaron ganas de llorar. Esto indica que la sesión tocó fibras sensibles de estas personas.

Séptima Sesión

Por los relatos de vivencia y por el ¿qué me llevo de la sesión?, veo que se dan resultados claros en las personas: se sienten más vivas, energizadas, con más confianza. Se dan cuenta de los vacíos que tienen en sus relaciones interpersonales: relaciones funcionales, sin confianza, sin cariño, ni ternura. Los sesiones las llevan a valorar la caricia, el contacto, el beso, el abrazo; todo esto lo echan de menos en la vida diaria.

El vínculo con la madre es muy vivo; siempre que hay oportunidad de momentos de ternura, especialmente, en la parte de regresión, aflora el recuerdo y vivencia materna.

Octava Sesión

Al terminar las sesiones me queda satisfacción de lo realizado; sin embargo, un sentimiento que no me deja tranquilo y que no ha pasado, y que acepto que esté ahí: la gente de los ambientes en que yo me muevo, no entiende esto de la biodanza y tiene prejuicios; a esto se suma el que soy muy sensible a la crítica negativa; llego hasta el punto de pensar que me he enriquecido, personalmente, pero no tendrá futuro mi práctica, en biodanza.

Tres inquietudes, desde la práctica:

1. Hay personas que hacen énfasis en que biodanza ha sido un espacio de relajación (especie de "recreo", pienso yo), como un ámbito para descansar... y, frecuentemente, veía una persona haciendo broma y chiste... a pesar de que, en sus relatos de vivencia, era más seria, pero sí enfatizando que ha sido un espacio para salir de su rutina de vida y de descanso.
2. Soy bastante escéptico, en algunos aspectos, por tanto, los relatos de vivencia que he escuchado en que relatan cambios en sus comportamientos, me dejan con el interrogante de *si será verdad tanta belleza...* Estoy esperando tener otras sesiones para comparar si, en otros ámbitos, se hacen afirmaciones parecidas... Sí creo en los relatos de personas, como Sonia, que han encontrado en biodanza un espacio vital... Esto lo creo porque son personas que llevan mucho más tiempo de práctica y, por tanto, sí es previsible una posibilidad de cambio mayor.
3. Estoy con el interrogante vital de si biodanza con el bombardeo estimulante de la zona límbico-hipotalámica, realmente, produce los cambios de integración de que se habla... Supongo que sobre este tema se habrán hecho comprobaciones científicas para poder hacer tales afirmaciones de integración.

6. Síntesis De Los Relatos De Vivencia Del Grupo y Respuestas A La Pregunta, ¿Qué Me Llevo De Esta Sesión?

Segunda Sesión

Relato de vivencia:

- Valentía para hablar con las personas; paz interior; antes era más agresiva; ahora, he hablado con el esposo lo que no me gusta de mí y de él; buscar mi espacio.
- He hablado mirando a los ojos, con buen resultado. Experiencia bonita, serena.
- Ir más allá de las palabras; mirar a los ojos
- He reorganizado mi espacio vital; he buscado darme gusto y mimarme, personalmente. Llegar hasta donde puedo, sin forzarme.
- Más vitalidad y energía al caminar.

- He sido más yo mismo, más firme, dinámico, no me he dejado influenciar por otros.
- Salí más liviana, estaba estresada.
- Doy mucho y no sé recibir (A propósito de "Dar y recibir una flor".)

Tercera Sesión

¿Qué me llevo de esta sesión?

Se resaltó como algo muy significativo la experiencia de ternura, a raíz del ejercicio de acariciamiento de manos, en grupo; también, marcó a algunos el ejercicio de la Semilla, como toma de consciencia y deseo del crecimiento.

Cuarta Sesión

- Duermo mejor y llego con más apetito a la casa; controlo mejor mi temperamento.
- Me he sentido acogido y he gustado de la ternura, en los ejercicios.
- Me pone a reflexionar: ¿qué hago y qué debo hacer?
- Me he sentido más dinámico, sin ofuscar me, ni sentirme presionado; más relajado.
- Me siento menos pesimista.
- Escucho más, me encuentro más serena.

¿Qué me llevo de esta sesión?

- Me sentí como niño, algo que rara vez se experimenta en la vida diaria.
- Alegría, disfrutar, libertad.
- Equilibrio, con la danza de la garza; rabia y desesperación conmigo por falta de equilibrio, pero fui ganando estabilidad, a lo largo del ejercicio. Experimenté el ser polluelo, niño... Sentirme como garza y polluelo. Recordé lo que me decía mi mamá: "Disfruta ahora, que eres niño, cuando seas grande, verás lo complicado de serlo."
- Cariño, afecto,
- Ternura
- Reparentalización: sentí las caricias, como las de mi mamá; como mi papá me acariciaba.
- El contacto con otro me hace sentir bien; la pureza del contacto con el otro, sin malicia, con confianza.
- Serenidad, ternura, grandeza
- Tranquilidad (la expresaron 4 personas)
- Expansión de mí mismo
- Me liberé, sin prejuicios, en un mundo distinto al ordinario.

Sentí, con más plenitud, los efectos del sesión, tanto en lo que observé, como en el momento de recoger el fruto, con la pregunta: ¿qué me llevo de este sesión?

Quinta Sesión

- Reconocer mi propio cuerpo; caricias con otros cuerpos, paz, confianza en mí y confianza en los demás.
- Me voy conociendo más, física y psíquicamente. Me fue difícil reconocer mi cuerpo.
- Gozo y ritmo de mis compañeros/as.
- Paz, satisfacción, valoración y reconocimiento de cómo soy.
- Mayor confianza en el grupo.
- Me llevo el compromiso de generar vida; reconocí rápido mis manos y mis pies (soy activa, creativa, ágil). Llegando a mi cabeza, me costó reconocerla; me gusta mi voz, como leo. Pinté una velita en los ojos porque soy observadora y, desde ahí, genero vida. Me siento llamada a dar vida a los jóvenes.
- Me llevo la incógnita de mi dibujo corporal.
- Fue un par de horas ricas; puse sacar mi sensualidad; siempre tomo la iniciativa; hoy, dejé que los otros la tomaran y dejarme llevar. Me gustó delinear el cuerpo de mi compañero, con quien suelo pasar muchas horas de trabajo.

Sexta Sesión

- Con los abrazos me siento más acompañado.
- Veo la vida bonita, con entusiasmo; me da lástima pensar que esto se va a acabar.
- Pude sacar mi ángel; dolor de mi impotencia, cuando no puedo hacer algo por alguien que quiero mucho.
- He estado cerrado en mi espacio; entendí por qué, en las artes marciales, hacemos círculos; me sentí lleno de energía, sin embargo, hubo un bajón en la música y me sentí bloqueado. Me siento llamado a darme a quien necesita. Soy muy duro; pongo como un bloque para no dejarme ver.
- Reforzamiento del sentido de lo que hago. El ángel protector es como mi parte de terapeuta.
- Me voy con una paz interior linda; con mucha ternura; lloré de alegría.
- Muy significativo; sentí un impacto espiritual; me sentí como en el vientre de mi mamá; calentita, no quería salir de ahí. Yo tuve nacimiento por cesárea. No quería danzar; sentía apertura y deseo de ser cuidada. La experiencia del ángel fue algo divino, para mí. Tuve una oportunidad de llorar (un encuentro.) Muy agradecida con la vida.
- Pude exteriorizar mi sensibilidad; sentir el calor del fuego; recibir abrazos.

Séptima Sesión:

Relatos de vivencia:

- Me sentí más cercana a las personas, más risueña. En la posición fetal fue muy agradable cuando me tocaron los pies (me sentí en confianza, acompañada, segura.) Descubrí la importancia del contacto con otra persona para resolver los problemas; más calmada. Resolví acertadamente problemas escolares, sin imposiciones sino por la vía de la empatía.
- Tuve una descarga emocional; reencuentro conmigo mismo. El tocar a una persona y ver cómo crece me llevó a hacer más consciente mi responsabilidad en el trabajo.
- Me bloqueé, no pude hablar en el compartir; pero llegué a la casa, me relajé. He sido más paciente.
- Cuando salí, quería llorar; la lluvia me acompañó; me fui pensando en mi cuerpo; me he emocionado, he reído. Me he sentido libre; he hecho lo que quería, en todo sentido; jugué bajo la lluvia, prescindiendo de qué dirán. He escuchado música, como me lo sugirió Loly; hemos bailado; me he sentido alegre. He podido ser lo que soy.
- Soy llorona; en otra ocasión me hubiera puesto a llorar por la pérdida de mi cámara. Estuve tranquila; no lloré en la casa. Los abrazos me fortalecieron. Más organizada y asertiva (presenté una carta reclamando a la Directora la pérdida de mi cámara y dio resultado... Creo que la voy a recobrar.) "Hermana, si usted no hace nada, yo lo voy a hacer..."
- Me vivencí como niño, al ser acariciado; me acordé de mi madre. Lloré en el ejercicio del ángel: dolor por no afrontar mis situaciones. Más tranquilo y relajado.
- Con el ejercicio del ángel me acordé de mi niñez. Siento a los niños más cariñosos; me siento igual a ellos; reímos, jugamos, conversamos. Tomé una decisión fuerte en mi vida personal, no esperando lo que digan los demás. Siento un vacío; no me siento completo; algo me falta. Recojo energías para la semana.

¿Qué me llevo de esta sesión?

- Canalización de mis energías, aunque termino cansado, pero con gusto.
- Recargo energías. El ejercicio de fuerza me hizo tomar consciencia de conservar y hacer respetar mi espacio; reaccioné a la fuerza de la otra persona.
- Hice movimientos circulares; yo sacaba la fuerza, concentrada en la fuerza de la otra persona. Con el masaje de espalda, le di fuerza a la otra persona. Fue interesante.
- Soy muy pasiva; en el ejercicio de la fuerza, la otra persona me dijo, "hazte sentir!" Me gusta dejarme llevar, no imponerme.
- Forma de canalizar la energía; hacer explotar el ímpetu vital. Procuré que mi compañero tuviera apertura para recibir mi energía.

- En el ejercicio, en el suelo, me concentré en mi madre, y me desconecté de todo lo demás.
- Cuando nos fuimos tocando y moviendo, me acordé de mi mamá y mi hermanita que están en otra ciudad.
- En la Rosa roja, me dio risa nerviosa por el beso en la frente. Mis gritos fueron muy leves. En el ejercicio de la espalada, me sentí relajada.
- Hoy no logré sostener las miradas; fue distinto a otros días.
- Tengo más confianza, ahora; más entrega. El beso, en la frente, fue significativo. A Santiago le cuesta recibir; no sostiene la mirada. Me voy con mucha energía.
- Me voy vivo; me gustó esta sesión: convivimos. El cansancio se diluyó. En la danza tribal, descargué el peso; me voy vivo.

Octava Sesión

Relatos de vivencia:

- La biodanza me está conduciendo a ser más serena; no tener recelo por inconvenientes, sino expresarlos.
- Más dispuesta al cambio.
- Me ha ayudado a ser más reflexiva; me acuerdo de lo vivido en biodanza y me ayuda en mi comportamiento. Buscar mi propio espacio y valorar los momentos de biodanza; no vine al otro sesión porque, a veces, es imposible despedir a las personas que estoy atendiendo. Tengo este como un espacio mío de distensión. Hoy, me dije: "Me pueden echar del trabajo, pero no dejo de ir."
- Vengo a tomar fuerzas; sin embargo, hay días con más problemas que otros.
- A mí me pasa algo distinto a la compañera que dice que se ha vuelto más serena, yo me he vuelto más activo; me regulo mejor: priorizo algunas cosas, pero sin dejar de hacer las otras.
 - A lo anterior respondí: parece que la biodanza ayuda a autorregularse; algunos se vuelven más serenos y otros más activos, de acuerdo a las polaridades que tengan en déficit, para llegar a un justo medio de equilibrio.
- La biodanza me ha gustado. Falté una vez y me hizo falta; me dije, "como sea, hoy, estaré... Ha despertado en mí, cosas que tenía guardadas.
- Me he vuelto más asertiva: no dejo que pasen por encima de mí. En momentos me digo, "cálmate, reflexiona."
- Una compañera me dijo, "A los que están en biodanza los veo peor, entonces, ¿para qué van?..."
 - Pregunté a qué creían que se debía que esta compañera dijera eso: Me responden que porque ya no toleran que pasen las cosas que no son justas. Porque le dije una verdad que no le gustó.
- Me he abierto a nuevos horizontes; he desarrollado otra visión de las cosas; puedo hacer más cosas.

- He logrado mirar a los ojos, en mi familia. He podido tratar en forma más directa y sincera a mi marido.
- No me gusta salir de casa; odio el salir; excepto a biodanza; esto no me lo pierdo; los martes, vuelo...
- He dejado el vicio del deporte: los domingos no veía otra cosa distinta que el deporte; ahora, fui capaz de quedarme en casa con mis papás y compartir con ellos. Me siento más libre y mejor conmigo mismo: he podido ser yo mismo. Expreso lo que siento, sin barreras. Estoy con ganas y tranquilo. No quiero que esto se acabe.
- Respeto al otro, sus espacios; voy más al ritmo del otro. Soy más capaz de respetar a los demás. He desarrollado más auto-aceptación. Es rico hacer cosas espontáneas.
- Acepto las personas como son: me siento más yo mismo. Pero tengo miedo que esto me cause problemas. Temo aficionarme tanto a biodanza que, cuando no la tenga sienta un vacío y no pueda sentirme bien sin ella. Me ha ayudado mucho, pero esto podría crearme una dependencia como, por ejemplo, la droga.

¿Qué me llevo de esta sesión?

- Me llevo mucha ternura; respeto del otro y hacia el otro; mucho cariño.
- Afianzar la amistad; tengo tristeza por ser este el último sesión. Me siento un poco agobiado.
- Tengo la decisión de ser yo; creo que puedo dar más.
- Me llevo seguridad y tratar de buscar espacios para mí, como éste.
- Compromiso de ser más fiel con mi vida.
- Me llevo caricias, alegría; sentimientos que me empujan a seguir buscando lo que soy. El conocerme más; el sentirme importante. Siento que yo valgo ante los demás; paz y tranquilidad.
- Dos dijeron algo parecido: me siento invitado a ser más expresivo, tierno y cariñoso.
- Buscar cosas importantes que se dejan al lado.
- Me llevo amigos; compartir sin malicia. Me llevo la alegría de haber conocido este grupo de personas; buscar espacios que no sean sólo el trabajo.
- Pena porque se acaba este espacio.
- Al comienzo llegué recelosa; ahora, siento que son amigos lindos; poderme acercar y sentir ternura.
- Me llevo una mezcla de alegría y tristeza.
- Hemos avanzado juntos y, ahora, al volverlos a ver, sentiré alegría; los veo de manera diferente.
- Me ha llamado la atención ver la forma tan limpia y respetuosa como hemos hecho los ejercicios; esto muestra madurez en el grupo.
- Hemos abierto el corazón a gente que, antes, era extraña.
-

7. Proceso del grupo y Metodología

Escogencia del grupo

Por haber trabajado 17 años con Fe y Alegría, en Bogotá, y haberme iniciado en Biodanza para implementar, posteriormente, este sistema en la Institución, me pareció que podría en Quito trabajar con ellos, dado que en esta ciudad, como en toda América Latina, existe Fe y Alegría.

Ya tenía contactos previos con Nerexi Navarrete, Coordinadora de Pastoral en Fe y Alegría de Ecuador. Le propuse la idea, envié un documento con información sobre Biodanza y mi hoja de vida, y la Institución aceptó que un grupo, que yo precisé que fuera de aproximadamente 20 personas, entre hombres y mujeres, pudiera participar, en las tardes de los martes, entre 4 y 6 p.m.

Fe y Alegría tiene una casa de reuniones y convivencias en la calle Cotopaxi con Mejía; allí hay un salón entapetado, en el 2º piso, que puede alojar unas 8 ó 9 parejas, para practicar Biodanza.

Favoreció la experiencia el que el grupo perteneciera a una Institución y que se les concediera, como parte de su formación integral, participar de estas sesiones, en horario laboral.

Participaron 17 personas entre hombres y mujeres; fueron más constantes, en su asistencia, los hombres que las mujeres. Las inasistencias se debieron, en su mayoría, a compromisos ineludibles de su rutina escolar. Quedaron muy satisfechos de la experiencia y han estado solicitando nuevas sesiones de Biodanza.

Preparación de las sesiones

La mejor manera de aprender es, ciertamente, la práctica. Para mí, fue de gran utilidad y progreso, en mi captación de la esencia misma de Biodanza, el elaborar y dirigir las ocho sesiones. La práctica va presentando interrogantes, dificultades, alternativas que tuve que ir investigando, consultando y poniendo en práctica y, posteriormente, evaluando y observando los resultados. Como síntesis, me di cuenta que profundicé y me apropié, en mejor forma, los conceptos y, en general, el modelo teórico de Biodanza.

Reconozco que no fue fácil preparar las sesiones. Comencé por elaborar un cuadro o matriz de las ocho sesiones, para tener, delante de mí, una sinopsis de las ocho sesiones, así podría, con un solo golpe de vista apreciar qué ejercicios y qué músicas utilizaba e ir combinando y variando... Esto me funcionó bien para las primeras sesiones, después lo abandoné.

Una dificultad que es obvia es la falta de conocimiento de la música; esto se irá dominando con el tiempo y la experiencia. Podía conocer las músicas, por haberlas danzado y escuchado muchas veces, pero no saber sus nombres y a qué ejercicio se adaptaban.

La curva vivencial que debe observarse en una sesión, es clave para ir pulsando, adecuadamente, entre consciencia y regresión; este me parece uno de los aprendizajes fundamentales y a la vez difíciles; aquí es donde, la experiencia de la

Profesora es indispensable y su guía y orientación son imprescindibles. Una buena sesión lleva muchas horas de preparación; de diseñar ejercicios y acompañar con músicas, poner, quitar, probar, investigar, escuchar, ensayar, danzar, presentar a la Profesora, corregir y dar forma final.

Quedo muy contento de haber pasado por esas horas de lucha y aprendizaje.

Finalmente, elaboraba las consignas; esta parte me resultaba más fácil y satisfactoria, y era como ponerle el sello final de mi sesión. Ahí, se tiene el gusto de darle a la sesión un sabor y direccionalidad personales.

Lo último que hacía era grabar un CD con las músicas: aquí aprendí que el programa de grabación no registra las piezas musicales en el orden que yo las programaba, sino que tiene su esquema propio que, finalmente, descubrí; no sin lucha, repetición, dedicación y tiempo empleado...

Ejecución de las sesiones

La dirección y ejecución de la sesión era fácil para mí. Tengo mucha práctica de trabajo de grupos, con muy diversas modalidades teóricas y vivenciales; es algo en lo que ya me siento como pez en el agua. Disfrutaba la sesión y terminaba relajado y contento.

Comenzábamos por habilitar el lugar, sacando las sillas y despejando el espacio; era una vivencia grupal que nos disponía a trabajar en común y, al final, volver a entrar las sillas, resultaba como un rito de despedida.

Iniciábamos sentándonos en círculo, yo les daba una breve introducción teórica sobre un tema de Biodanza. Al comienzo fue, prácticamente, una exposición magisterial, luego, lo comencé a hacer en forma interactiva. No se alcanzaba a profundizar el tema y, entonces, yo llevaba, siempre, una o dos páginas fotocopiadas y las repartía al final para que pudieran precisar y afianzar el tema, si así lo deseaban, en sus casas. Continuábamos con el relato de vivencia y procedíamos a la sesión vivencial.

Si se puede utilizar la imagen de la curva vivencial para el conjunto de las ocho sesiones, podría decir que la curva fue subiendo en compenetración y confianza de grupo, hasta llegar a su culmen en la quinta y sexta sesiones, en que cada uno dibujó su imagen corporal (quinta sesión) y la compartió y socializó (sexta sesión). Ahí se prestó para una mayor automanifestación de las personas en el grupo y se llegó al máximo de expresión de vivencias y sentimientos.

Resultados

Para mí fueron sorprendentes, hasta el punto de no creer que se pudieran dar modificaciones significativas de comportamiento, en tan poco tiempo. Así lo expresé en las evaluaciones presentadas a la Profesora. Siendo ésta mi primera experiencia de dirigir una serie de sesiones de Biodanza, quiero confirmar, con grupos distintos, si allí se darán resultados parecidos.

Las expresiones de estos cambios y vivencias pueden verse en la sesión dedicada a esta particular, en esta misma monografía.

Agradecimiento

Incluyo aquí un mensaje que me envió una de las participantes:

*Gracias por los buenos deseos
Gracias por permitirme experimentar el ser yo misma
con mis miedos y mis alegrías
con mis dolores y mis ganas de vivir.*

*Gracias por ser el puente para encontrarme con la verdad
y encontrar mecanismos para ser feliz
Gracias por su paciencia y su cariño
Gracias por permitirme soñar en este mundo.*

*Gracias padre por todo, que el Señor Jesús le bendiga
en todo momento a usted y a su Congregación.
Que este nuevo año sea lleno de bendiciones y gracias.*

Un abrazo.

CONCLUSIÓN

Una personalidad integrada es una meta por conseguir; siempre estaremos integrando elementos y aspectos de diversa índole, pues como sujetos, continuamente relacionados con el mundo del no-yo, estaremos recibiendo por vía cognitiva y afectiva estímulos a los que respondemos, desde nuestra peculiar identidad; y, si no queremos ser un agregado de elementos distintos, necesariamente, tendremos que integrar para ser un yo integrado.

Un bulto de arena es la suma de multitud de granos distintos... así sería una personalidad desintegrada: cantidad de elementos yuxtapuestos, mas no integrados.

Hay personalidades que pueden tener muchos elementos integrados, sin embargo, pueden ser personalidades polarizadas; es decir, han desarrollado algún área de su personalidad, dejando otras fuera de su alcance, relegadas, reprimidas, negadas. Pueden darse casos de personalidades muy desarrolladas intelectualmente, más no afectivamente; físicamente, más no espiritualmente; muy promovidas como individualidad, sin embargo, empobrecidas en su dimensión social.

La educación suele ser la instancia social más indicada para la formación integral de una persona; sin embargo la historia de la pedagogía ha mostrado una gran polarización hacia la formación intelectual de sus demandantes, dejando el área afectiva descuidada.

Aquí es donde veo que Biodanza hace un aporte maravilloso a las personas que tienen la fortuna de acercarse a este sistema: les ofrece una forma de enriquecer su personalidad a partir de la música y el movimiento. Una sesión de biodanza ofrece oportunidades de integración motora, afectivo motora, socio-afectiva; trabaja las diversas potencialidades de la personalidad: vitalidad, afectividad, sexualidad, creatividad y trascendencia. Difícilmente se encontrarán elementos que no tenga en cuenta.

Cada persona suele tener un área que privilegia más que las otras; puede ser por razón de su profesión (técnica, humanista), cultura (deporte, música, pintura, literatura, arte), religión, política, administración, entre otras.

Debería ser una preocupación el tener una visión amplia hacia la vida, mente abierta y pluridimensional, logrando cubrir un espectro y horizonte lo más universal posible y cultivarse en el mayor número de áreas disponibles al espíritu humano.

Esta amplitud de miras, siempre tendrá que ver con las áreas que presento en el esquema que titulé Dimensiones del ser humano. (Cfr. pag. 8ss.)

Recientemente, conocí una frase de uno de nuestros fundadores, Francisco Javier, quien afirmó, *"¡Si supiera que danzando podría hacer bien a alguno, yo danzaría!"* Espero poder ayudar a muchas personas, inspirándome en Biodanza.

Biodanza ofrece un espacio integrador en el largo proceso de crecimiento de una personalidad.

La integración se suele hacer, en forma consciente o no consciente, en torno a los valores de la persona; valores que son una integración de aspectos cognitivos, afectivos y práxicos. En esta dimensión valorativa influyen elementos culturales, e históricos de las personas que determinan sus opciones y sentido de vida.

En mi caso, el valor en torno al cual realizo la integración de mi vida es la espiritualidad; en el centro de la cual, está Jesucristo, como camino, verdad y vida. En torno a Él que el Señor y Creador del Universo, todo me resulta integrable; para Él no hay realidad que le sea ajena. He dedicado mi vida a servirle, y en Él, a la humanidad, en la Compañía de Jesús.

Índice

Biodanza como espacio integrador en el proceso de crecimiento humano

Introducción	2
PARTE PRIMERA	3
Referentes teóricos	3
1. Posición ante los valores de Rolando Toro	3
<i>Valores de Rolando Toro</i>	3
<i>La metodología de biodanza</i>	
<i>Integración de mis valores con los de biodanza</i>	4
<i>Jesucristo como eje de Crecimiento de la Creación y de la Humanidad</i>	5
<i>La visión evolutiva de Teilhard de Chardin</i>	6
2. Integración de las dimensiones de la personalidad	7
2.1 Integración	7
2.2 Dimensiones del crecimiento humano	8
2.3 Cuatro dimensiones principales de la integración individual	9
2.3.1 Integración psicofisiológica	9
<i>El mito adámico</i>	
<i>Escalada progresiva de las dimensiones de crecimiento humano</i>	10
<i>El "deseo pulsional" vs. El instinto</i>	13
<i>La separación en el origen del deseo</i>	14
2.3.2 Integración psicológica	15
<i>La vivencia, pilar fundamental de biodanza</i>	16
<i>La experiencia en la psicología humanista</i>	
<i>Cinco niveles de captación de la vivencia</i>	19
2.3.3 Integración social	
<i>Necesidad de una ética de mínimos</i>	21
2.3.4. Integración espiritual	22

<i>Cambio de época</i>	
<i>Limitaciones de la Iglesia católica oficial</i>	
<i>¿Cómo encuentro a Dios, en Biodanza?</i>	24
3. Mis interrogantes	
3.1 Crítica a la moral católica	25
3.2 Espiritualidad immanente	26
4. La danza vista por personas creyentes en Jesucristo	26
4.1 Encuesta	28
4.2 Comentarios	32

PARTE SEGUNDA

Sesiones de Práctica de Biodanza

1. Descripción del grupo	33
2. Identidad de Fe y Alegría	34
<i>Objetivos de Fe y Alegría</i>	
<i>Culminación de mi formación de Biodanza en Quito.</i>	35
3. Asistencia a las sesiones	
4. Temas teóricos para las ocho sesiones	36
4.1 <i>Definición de Biodanza</i>	39
4.2 <i>Prioridad de la vivencia sobre el pensamiento y la palabra</i>	41
4.3 <i>Modelo teórico de Biodanza</i>	43
4.4 <i>Líneas de vivencia</i>	45
4.5 <i>Principio biocéntrico</i>	45
4.6 <i>Mecanismos de acción de Biodanza</i>	49
4.7 <i>Inconsciente vital</i>	51
4.8 <i>Conexión con la vida</i>	52
5. Observaciones y evaluaciones personales de las ocho sesiones	52
6. Síntesis de los relatos de vivencia del grupo y respuestas a la pregunta, ¿qué me llevo de esta sesión?	55
7. Proceso del grupo y metodología	61

Conclusión	64
------------	----